DEDICATED

BY KIND PERMISSION

TO

MRS. I. BRANDER,

Senior Inspectress of Girl Schools Northern and Central Circles,

WHO HAS ALWAYS TAKEN A WARM INTEREST IN
THE EDUCATION AND ENLIGHTENMENT

OF

NATIVE WOMEN.

PREFACE TO SECOND EDITION.

THE first edition of this book was published in 1891 The two thousand copies which were then printed were all sold away within a short time of their appearance Two considerations have influenced me in publishing this second edition *viz*—the continued demand for the book and the favourable opinion expressed of the book by numerous gentlemen who have had it used in their households Very useful additions have been made in this edition Woodcuts of almost all the culinary vessels used in Southern India are given A small article on Aluminium Vessels, by one who has studied the subject, has been appended I most cordially thank the numerous friends and well-wishers of this book but for whose entreaties and encouragement this second edition would not have been undertaken

I must also thank the Proprietor of the Vaijayanti Press for the promptness and punctuality with which he ungrudgingly carried out all of my wishes and for the neat get-up of the book

MADRAS,
August 14th 1900

T K R

PREFACE TO FIRST EDITION.

THIS humble book is intended to meet a long-felt want in the education of girls in this presidency While it is a matter for rejoicing that female education is making steady progress in the country, and that female teachers are taking the place of male teachers wherever possible, it is yet a great defect in our system of female education that but little has been done towards imparting instruction to girls in such branches of knowledge as are essential to the efficient discharge of their duties as wives and mothers While our girls are taught reading, writing and arithmetic, history and geography, elements of hygiene and needlework, no attempt has yet been made to give them instruction in things of much greater importance to a woman —the art of cooking and household medicine I am not fit to deal with the latter subject, but my travels in various parts of India extending over ten years, my acquaintance with various text books in Canarese, Mahrathee and other languages on the principles and practice of cooking, and the opportunities I have had of consulting many famous experts in the culinary art, have, I humbly trust, given me some degree

of fitness for producing such a work as this. Its aims are humble. It does not profess to be either original or exhaustive. The style in which this book is written may fall very far short of the classical standard. For its shortcomings in this respect, the only excuse I have to make is that I have done my best, and that I have endeavoured to be simple and intelligible rather than grammatically accurate or idiomatically faultless. Many distinguished native gentlemen of the presidency have assured me that an elementary treatise, such as this, on the art of cooking, will meet with a favourable reception, and it is mainly due to this encouragement that I have ventured to write it. It has cost me time,—it has cost me money. I have had to write it during the brief intervals of leisure snatched from professional occupations. But I shall feel myself amply rewarded if my labours lead to the introduction of cookery, as a subject of instruction in Girls' Schools, and if our young women, when they enter upon the discharge of their duties as wives and mothers, will not, as most of them now do, feel like fish out of water but will be able to cook with ease and skill the food which is to nourish and strengthen the bodies of their husbands and children.

In conclusion I beg to tender my grateful thanks to M. R. Ry. **P. S. Ganapati Aiyar** Avergal, B. A., who suggested to me the idea of compiling a treatise like the present one, and presented to me copies of some works on the subject, and otherwise afforded me most valuable assistance; to Rai Bahadur **P. Ranganatha Mudaliar** Avergal, M. A., and M. R. Ry. **P. Vijayaranga Mudaliar** Avergal for the very valuable advice and assistance which they have given me from time to time; to M. R. Ry. **T. C. Guruswami Aiyar** Avergal and M. R. Ry. **Appu Subramania Aiyar** Avergal for their valuable suggestions while the work was in progress; and to Vedánta-Vidyarthi Nagaram **Tholasi Krishnachariar** Avergal for his valuable suggestions regarding the Art of Cooking. My greatful thanks are also due to the many **Native Ladies** of high social position who were so gracious as to afford me very valuable advice and suggestions on points which I should not otherwise have been able to treat of in this work.

MADRAS,
January 8, 1891.

S. R. Ramachandra[illegible]

MAHARASHTRA, KARNATAKA, ANDHRA AND DRAVIDA

HINDU PAKASASTRA.

A TREATISE ON HINDU VEGETARIAN COOKERY

IN TAMIL.

BY

T. V. RAMACHANDRA RAU,

of the Collectorate Press, Salem

SECOND EDITION, REVISED AND ENLARGED.



மஹாராஷ்டர, காநாடக, ஆந்திர, திராவிட

இந்து பாகசாஸ்திரம்.

இஃது

சேலம் கலெக்டரேட் பிரெஸ்

தொ. கி. இராமச்சந்திர ராயரால்

இயற்றப்பட்டது

இரண்டாம்பதிப்பு

1900

Price Rs. 2. விலை ரூ. 2.

PRINTED AT THE VAIJAYANTI PRESS,
"CAY HOME," MOUNT ROAD, MADRAS

THE FOLLOWING ARE THE GENTLEMEN UNDER WHOSE PATRONAGE THE BOOK WAS FIRST PUBLISHED

---

1 (The late) Rajah Sir T Madhava Row, K C S I

2 Dewan Bahadur R Raghunatha Row.

3 (The late) Honourable T Muthuswami Iyer Avergal C I E

4 (The late) Rai Bahadur P Ranganatha Mudaliar Avergal, M A

5 Dewan Bahadur P Rajaratna Mudaliar Avergal

6 M R Ry Seshagiri Sastriar Avergal, M A

7 The Honourable Sir V Bashyam Iyengar Avl, B A, B L

8. Dewan Bahadur V Krishnama Chariar Avergal

9 (The late) M R Ry P. Vijayranga Mudaliar Avergal.

10 M R Ry P S Ganapathy Iyer Avergal B A

11 Rai Bahadur A Narasimha Iyengar Avergal

12 Hon'ble Rai Bahadur P Ananda Charlu, Vidya Vinoda C I E, & F M U

13 (The late) M R Ry S Seshaiyar Avergal, B A

14 M R Ry T Sankara Rauji, B A

15 (The late) M R Ry R Balajee Rauji, B L

16 M R Ry B Hanumantha Rauji, B A

17 ,, P Subramania Iyer Avergal

18 (The late) T K Annasawmy Iyer Avergal

19 M R Ry R Shadagopachariar Avergal, B A, B L

20 ,, M O Parthasarathy Iyengar Avergal, M A, M L

21. (The late) M R Ry T Madava Rauji, B A, B L

22 M R Ry G Subramania Iyer Avergal, B A

23 ,, M Veeraraghava Chariar Avergal, B A

24 ,, T Balasundra Mudaliar Avergal

25 ,, A C Parthasarathy Naidu Garu

26 (The late) M R Ry R Sivasankara Pandiyaji B A, F T S.

27 M R Ry Bulwant Triyambak Sahasrabudhi

28 (The late) Rai Bahadur Salem Ramasawmy Mudaliar Avl M A, B L

29 M R. Ry S Parthasarathy Iyengar Avergal, B A, B L

30 ,, T. N Toolajaram Rauji

31. ,, J M Velu Pillay Avergal

32. ,, C W Thamotharam Pillay Avergal, B A, B L

இரண்டாம் பதிபபின முகவுரை.

இபபுததகம 1891-ம வருஷததில முதல முதல வெளியிடபபடடது அபபோது அசசிடட இரணடாயிரம பிரதிகளும வெகுசீககிரததில விறபனையாயவிடடன இபபுததகததை உபயோகிததுவநத அநேகா இதைககுறிதது நலல அபிபபிராயததை வெளியிடடபடியாலும முதறபதிபபின பிரதிகளெலலாம சிலவானதுமுதல இபபுத்தகம வேணடுமெனறு வெகுபெயாகள இடைவிடாது கேடடுவநதபடியாலும இவவிரணடாமபதிபபை வெளியிட அவசியமுணடாயிறறு இதில வெகு நூதனமான விஷயஙகள சோககபபடடிருககினறன தென இநதியாவில வழஙகிவரும எலலாச சமையறபாததிரஙகளின படஙகளும போடபபடடிருககினறன செனற சிலவருஷஙகளாய உபயோகததிலவர முயலகினற அலுமினியம பாததிரஙகளைக குறிதது அவவிஷயததைததெரிநத ஒருவரால ஓா பிரகரணமும சோககபபடடிருககினறது இவவிரணடாம பதிபபை வெளியிடுமபடி எனனைத தூணடித திடபபடுததிய அநேக நணபாகளுககு மனபபூாவமாய வநதனஞசொலலக கடமைபபடடவளாயிருககிறேன

அலலாமலும இபபுததகததை வெளியிடுவதில என வேணடு கோள்களை சநதோஷததுடனும காலதாமதமனறி நிறைவேறறி இபபுததகததை வெகு நேரததியாய அசசிடட வைஜயநதி பிரஸ் புரோபரைடா அவாகளுககும வநதனமளிககினறேன

சென்னை,
1900ஹு ஆகஸடுமீ 14வ

T K R.

முதற் பதிப்பின முகவுரை.

இவவிராஜதானியிலுளள பெணகளின விததியாசமமநதமாய நெடு நாளாயுளள ஓா குறையை நிவாததி செயயுமபொருடடு இசசாமானயமான புததகம எழுதபபடடிருககினறது பெணகலவி இடைவிடாது விருததியடைவதும, கூடுமானவிடஙகளிலெலலாம ஸதிரீகளே பெணபயிறசியை நடததி வருகிறாாகளெனபதும சநதோஷபபடததககா விஷயஙகளே ஆனபோதிலும நமமுடைய இராஜதானி

யின பெணபயிறசியேறபாடடில ஓர பெரிய குறை இருககினறது. அது எனனவெனில; நமது பெணகளை பெரியவரகளாகுமபோது தஙகளுடைய கணவரகளுககும குழநதைகளுககும உரிய கடமைகளை நிறைவேறறுவதறகு உபயோகமான விஷயஙகளில அவரகள தேறசியடைவதறகு யாதொரு முயறசியுஞ செயயபபடவிலலை எனபதேயாம அவர்களுககுப பாடசாலைகளில வாசிபபு, எழுதது, கணிதம, சரிததிரம, பூகோளம, சுகாதாரவிளககம, தையலவேலை முதலிய பாடஙகளைக கறறுககொடுககிறாரகள ஆனாலும பெண பிளளைகளுககு மேறகூறிய விஷயஙகளைககாடடிலும அதிக அவசியமும முககியமுமான சமைதொழில, நாடடுவைததியம ஆகிய இவ விஷயஙகளில தேறசியுணடாகக இதுவரையில யாதொரு முயறசி யுஞ செயயபபடவிலலை மேறசொனன இரணடு முககியமான விஷ யஙகளில வைததியவிஷயமாய எழுத நான சகதனலல ஆனால இநது தேசததின வெவவேறு பாகஙகளில சுமார பததுவருஷகாலமாய யாத திரைசெயயுமபோது கனனடம, மஹாராஷடரம முதலிய பாஷை களில சமையல சமபநதமாய எழுதபபடடிருக்கும அநேக கிரநதங களை வாசிககச சமயம ஏறபடடதுமலலாமல சமைதொழிலில அதிக தேறசியடைநதிருநதவரகளுடன அவவிஷயமாயச சமபாஷிககவும சந தரபபம நேரநதது இவவிதமான அநுகூலஙகள ஏறபடடபடியால தான எனககு இககிரநதததை எழுதத துணிவுணடாயிறறு வெகு சாமானயமான நோககஙகளுடனதான இபபுததகம எழுதபபடடிருக கினறது இபபுததகததில சொலலிய விஷயஙகளெலலாம என மனதி னினறே உறபததியானவைகளெனறாவது, அவவிஷயஙகளில நான கரைகணடவனெனறாவது நான எணணவிலலை இபபுததகததின தமிழ நடைககும செநதமிழநடைககும வெகுதூரம வெகு சாமானயமான கலவிபபயிறசியையுடைய ஸதிரீ புருஷரகளும சிறுபெணகளும இக கிரநதததைப பிரருதவியனனியில வாசிககவேணடுமெனபதே இககிரந ததை எழுதுவதில என முககியமான நோககமாகையால இலககண விலககிய விஷயஙகளில பிழையிருநதிருககக அவவளவாய முயறசிகக விலலை இவவிராஜதானியிலுளள அநேக பேரபெறற கனவானகள சமையல விஷயமாய இபபோககொதத ஒரு சிறு புததகம ஜனஙகளுககு உபயோகமாயிருககுமெனறு உறுதிசொலலி தைரியபபடுததினதின மேலதான இதை எழுததுணிநதேன எனககு அதிக காலமும பண மும விரயமாயிருககினறது உததியோகததினினறுங கிடைத்த அறப சொறபமான ஓயவுகாலஙகளிலதான எழுதவேணடியதாயிருநதது.

பாலிகாபாடசாலைகளில சமையறசெயயுமமுறையை ஒருபாடமாக வைபபதுமலலாமல நமதுதேசததில தஙகள பெணபருவததைப பாட சாலைகளிலேயே சிலவிடட வாலிபஸதிரீகள நீரைவிடடெடுதத மீனைப போல தததளிககாமல தமதம கணவாகள பிளளைகள இவாகளின தேகததைபபோஷிதது பலபபடுததும ஆகாரததைத திறமையுடன சமைககத தெரிநதுகொளவதில இபபுததகம சறறேனும உபயோகப படுமாகில அதுவே என்பிரயாசைககு ஏறற வெகுமதியாகக கொள வேன.

ஸாவஜன உபயோகமான இககிரநததைதை யெழுத எததனிதது இடையூறிலலாமல அசசிடடுப பிரசுரஞ செயவதறகு வேணடிய உத விகளைச செயத ம-ா-ா-ஸ்ரீ P S கணபதி அயயா, B A அவாகளுக கும, இராயபஹதூா P அரஙகநாதமுதலியாா, M A அவாகளுககும, ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரஙகமுதலியாா அவாகளுககும, ம-ா-ாஸ்ரீ T C குருசாமி அயயா அவாகளுககும, ம-ா-ா-ஸ்ரீ S அபபு சுபபிரமணிய அயயாஅவாகளுககும இககிரநததை யெழுதிவருகையில ஆஙகாஙகு நோநத சநதேகஙகளை நிவாததிசெயது உதவிசெயத பாகஞசெயவதில தோநத வேதாநத விததியாாததி நகரம துளசி கிருஷ்ணசாரியா ரவாகளுககும, மிகவும கணணியமான குடுமபஙகளைச சோநத சுதேச வனிதாசிரோரததினஙகள ஆஙகாஙகு சமயோசிதமாக நலகிய பறபல அருமையான அபிபபிராயக குறிபபுகளுககாக அசசிமாடடிகளுககும நனறிபாராடடி வநதனஞசெயயக கடமைப படடவனாயிருககிறேன தமிழகமறு வலலபா நிறைநத இததமிழநாடடில தமிழணாசசி சிறிது மிலலாத அனனிய பாஷைசகாரனாகிய யான தமிழில இநநூலை எழுதபபுகுநதது பெரியோா குறறம பாராடடாது பொருளையே விஷ யமாகக கொளவாரெனனும துணிவுபறறியேயாம

சென்னை,
1891ஞு ஜனவரிமீ 8உ

T K R

இக்கிரந்தத்தை ஆதரிக்கும் கனவான்கள்.

---

1 இராஜா ஸர் T. மாதவராவ், K C S I
2 திவான்பஹதூர் R இரகுநாதராவ்.
3 ஆனரெபில் T முத்துஸாமி ஐயரவர்கள், C I. F
4 இராயபஹதூர் P அரங்கநாதமுதலியாரவர்கள், M A
5 திவான்பஹதூர் P இராஜரத்தின முதலியாரவர்கள்
6 ம-ள-ள-ஸ்ரீ M சேஷகிரி சாஸ்திரியாரவர்கள், M A
7 ஆனரெபில் V பாஷ்யம் ஐயங்காரவர்கள், B A, B L இராயபஹதூர்.
8 இராயபஹதூர் V கிருஷ்ணமாசாரியாரவர்கள்
9 ம-ள-ள-ஸ்ரீ P விஜயரங்கமுதலியாரவர்கள்
10 „ P S கணபதி ஐயரவர்கள், B A
11 இராயபஹதூர் A நரஸிம்ம ஐயங்காரவர்கள்
12 ஆனரெபில் P அனந்தாசாரலு அவர்கள், B L
13 ம-ள-ள-ஸ்ரீ S சேஷையரவர்கள், B A
14 „ T சங்கரராவ்ஜீ, B A
15 „ R பாலாஜிராவ்ஜீ, B L
16 „ B ஹநுமந்தராவ்ஜீ, B A
17 „ P. சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள்.
18 „ T K அண்ணுசாமி ஐயரவர்கள்.
19 „ R சடகோபாசாரியாரவர்கள், B A, B L
20 „ M O பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், M A, M L
21 „ T மாதவராவ்ஜீ, B A, B L
22 „ G சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள், B A.
23 „ M வீரராகவாசாரியாரவர்கள், B A.
24 „ T பாலசுந்தர முதலியாரவர்கள்.
25 „ A C பார்த்தஸாரதிநாயுடு காரு
26 „ R சிவசங்கரபாண்டியாஜீ, B A, F T S
27 „ பலவந்த திரிம்பக ஸஹஸ்ரபுத்தி
28 இராயபஹதூர் சேலம் இராமசாமி முதலியாரவர்கள், M A, B L
29 ம-ள-ள-ஸ்ரீ S பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், B. A, B. L.
30 „ T V துளஜாராமராவ்
31 „ J M வேலுப்பிள்ளையவர்கள்.
32 „ C W தாமோதரம்பிள்ளையவர்கள், B A, B. L

அலுமினியப் பாத்திரங்கள்

நமது தேசத்தில் தற்காலபரியந்தம் மண்பாண்டங்களும் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களுமே சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன இவற்றுள் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களை அடிக்கடி கலாயம் பூசாமல் நாம் உபயோகிக்க முடியாது அப்படி நாம் உபயோகிப்போமாகில் அவற்றில் நாம் வைக்கும் புளி முதலிய கலந்த பதார்த்தங்கள் விஷமாக மாறி ஜீவநாசமும் பலவிதப் பிணிகளும் சம்பவிக்குமென்பது யாவருக்குந் தெரிந்த விஷயம் ஒரு பாத்திரத்தில் பார்வைக்குக் கலாய மிருப்பதுபோல் தோன்றினும் உண்மையாக அது அழிந்திருக்கலாம் இப்போப்பட்ட கலங்களை உபயோகிப்பதினாலும் சில்லரை வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்பதற்குச் சற்றுஞ் சந்தேகமில்லை ஆகலால் கலாயம் பூசுவது முதலிய தொந்திரவற்ற பாத்திரங்களிருக்குமாயின் நமக்கு அவை மிக நன்மையல்லவா ? மண்பாண்டங்கள் இத்தன்மையவாயினும் ஏதோ பலகாரணங்களினால் அவற்றை நாம் இப்பொழுது உபயோகிக்கிறதில்லை ஆனால் சொற்பகாலமாக அலுமினியமென்ற ஓர் புதிய உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் வழக்கத்தில் வந்துகொண்டிருக்கின்றன இவ்வலுமினியத்திற்கு யாதொரு விஷத்தன்மையுங் கிடையாது இதுவும் மற்ற பஞ்சலோகங்களைப்போலவே பூமியிலிருந்துதான் எடுக்கப்படுகின்றது மேலும் இப்புத்தகத்திற் கூறிய பலவிதப் பதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதற்கு இப்பாத்திரங்கள் மிகவுந் தகுதியானவை கொஞ்சம் விலையதிகமாயிருப்பதால் இப்பாத்திரங்களை வாங்குவதற்கு நாம் சற்றுப் பின்வாங்கலாம் ஆயினும் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களுக்கு அடிக்கடி கலாயம் பூசவேண்டியதாயிருக்குமென்பதை நாம் சற்று யோசிப்போமாயின் முற்கூறிய அலுமினியச் சாமான்களே விலை சரசமானவையென்பது நன்றாய் விளங்கும் மேலும் இவ்வலுமினியப் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதனால் பல லாபங்களுண்டு அவையாவன.—(1) சுத்தமான அலுமினியப் பாத்திரங்கள் புளி முதலியவற்றால் களிம்பு பிடிப்பதில்லை (2) இனிய வெள்ளி நிறமாயிருப்பதுமன்றி கனமின்றி மிகவும் லேசாயிருப்பதால் பிரயாணங்களுக்கு இவற்றைப்போல் உபயோகமானவை வேறெவ்விதப் பாத்திரமுங் கிடையாது (3) மற்ற பாத்திரங்களைவிட அதிசீக்கிரமாய்ச் சூடுகொள்வதினால் இதில் சமையல்செய்வதற்கு அதிக விறகு செலவில்லை (4) இப்பாத்திரங்கள் சீக்கிரம் தேய்கிறதில்லை ஆதலால் திரும்பவும் உருக்குவதினாலும் அதிக நஷ்டம் நேரிடாது வெளியில் வைத்திருந்தால் செம்பு முதலியவற்றைப்போல் துருப்பிடிக்கிறதில்லை இவ்விதமான லக்ஷணங்களைப் பொருந்தியிருப்பதினால் நாம் நெடுநாளாய் உபயோகித்துவரும் பாத்திரங்களுக்குப் பதில் இவ்வலுமினியப் பாண்டங்களை உபயோகிக்கலாமென்று தோன்றுகிறது

சென்னை,
1900ஹு ஆகஸ்டு மீ 11-2-00

N. S. T.

அத்யாயடக்கம்.

பீடிகாவிதிகள்.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்.

இந்து ப்ாக சாஸ்திரம்.

பீடிகாவிதிகள்.

கடவுளவாழ்த்து.

ஆதியா யனாதியா யருநதவப பயனகளாய
வேதமாய வேதாநதமாய விருமபுஞான மூாததியாயச
சோதியாயச சொரூபியாயச சுராசுரா வகுபபுமாய
நீதியாய நிறைநதுநினற நினமலன புரககவே



இபபீடிகையிற பாகஞசெயயததகுநதவாகள இனனுமென்றும, அவாகள பாகஞசெயயுமுன அறியவேணடிய விஷயஙக ளினனவையெனறுங கூறுவதுடன, நாம புசிககும பலவித ஆகாரஙகளால நமது சரீரததிறகு உணடாகும பலவித நன்மைகளையும் விவரிததுககாடடுவாம ஆகையால இப பீடிகையினகண சிறிது மனஞ செலுததுவீாகளாக.

1. பெண்பயிற்சி.



சஙகடஙகு பூவ[illegible]லகிற காரிகையீா கணவருடன களிதது வாழப்
பெருஙகுணஞ[illegible] திடுமுடறகுப பிறஙகொளிதந திடுநோயுட பிறபபு நீககும
* அருஙகேட ர[illegible]யுமை யளிததிடுமா தலிறபாக மமைநத நூலைச
சுருஙகிடையீா[illegible]காடுபடிததுச சுகமடைநது வாழவீரெனச சொலலி னேனே.

அருஙகேடா = கேடறறவா.

கல்வி பயின்ற சில சிறுபெண்களுள் மூத்தவளாகிய ஒருவள் மற்றவர்களைப் பார்த்து, என் அன்புள்ள சகோதரிகளே! நமது ஆரியாவர்த்தமானது அதற்குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளுக்குச் சற்றேனும் லோபமின்றிச் சுதேச அரசர்களால் ஆளப்பட்ட பொழுது, நம் முன்னோர்கள் தமது ஆண், பெண்மக்கள் முறையே தங்களுக்குரிய கடமைகளாகிய வியவஹாரம், தாமம் இவைகளில் தேர்ச்சி யடையும்பொருட்டு, அவர்களில் ஆண்மக்களைப் பாடசாலைகளுக்கனுப்பிக் குருக்கள் மூலமாய்த் தாமநீதிகளிலும் பல கலைகளிலும் தேறச்செய்து, அவர்கள் வியவஹார சம்பந்தமான கடமைகளாகிய இராணுவம், இராஜாங்கம் இவைகளிலுத்தியோகஞ் செய்தல், தாமநீதிகளைப் போதிக்குங் குருக்களாயிருத்தல், வார்த்தகம், வேளாண்மை, பலவகைக் கைத்தொழில்களைச் செய்தல் முதலிய சாதனங்களால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைத் தேடுந் திறமுடையவர்களாகச் செய்து வந்தார்கள்.

நம் இனத்தாராகிய பெண்களோ (பெறவும், பாலிக்கவும், புருஷர்களை மோஹிப்பிக்கவும் காரணமான) அவயவ பேதங்களையுடையவர்களாகவும், பஹிஷ்டை, கர்ப்பம், பிரஸவம் முதலிய பிரபஞ்சவிர்த்திக்குரிய இயற்கையான பல சரீரபாதைகளை உடையவர்களாகவும் இருக்குங் காரணங்களுடன், இன்னுஞ் சில காரணங்களாலும் ஆண்மக்களைப் போலக் கல்வி முதலியவற்றிற் பயிற்றப்பட்டு, பலவாறு கஷ்டங்களுடன் வியவஹார ஸம்பந்தமான தொழில்களைச் செய்து, அறம் பொருள் முதலியவற்றைத் தேடத் தகுதியற்றவர்களாய் இருந்துகொண்டும் 'பிதா ரக்ஷதி கௌமாரே, பர்த்தா ரக்ஷதி யௌவனே, புத்ரஸ்து வார்த்தகே' என்னும் வசனத்தின்படி வாலிபத்தில் தந்தையினுடையவும், யௌவனத்திற் கணவனுடையவும், வார்த்திகத்தில் ஆண்மக்களினுடையவும் பாதுகாப்பில் இருந்துகொண்டும், "மாதரா ஸமோ நாஸ்தி சரீர போஷணே" என்னும் வசனத்தின்படி, தாரம் தாய் என்னும் நிலைமைகளை அடையப்போகிற நாம், எப்பொழுதும் நம்புருஷர்களையும், நமது வயிற்றிற் ஜெனிக்கும் ஆண் பெண் சிசுக்களையும், நம்மை அடுத்த மற்றவர்களையும் பாதுகாத்தலுடன் போஷித்தல் முதலிய இல்லறக்கடமைகளை அன்புடன் செய்து, அதனால் அறம் பொருள் இன்பங்களைத்தேடத் தகுந்தவர்களென்று அறிந்து, நமது குடும்பங்களில் இல்லறக்கடமைகளில் தேர்ந்தவரும், நம்மிடத்தில் அன்புடையவரும், நமது க்ஷேமம் விர்த்தி இவைகளின்கண் கவலையையுடையவரும், நெருங்கின பந்துக்களாய் இருப்பவருமாகிய தாய், தமக்கை அத்தை, பாட்டி முதலிய குடும்பத்திலுள்ள மூத்த பெண்களைக் கொண்டு நாம் மேற்கூறியபடி இல்லறக் கடமைகளில் தேர்ச்சி யடைந்து, சீராய்க் குடித்தனம் செய்து வரும்படி பழக்கி வந்தார்கள்.

இவ்வாறு நமது மூதாதோர்களால் ஆண், பெண்மக்கள் தமக்குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளில் பயிற்சியடைவதற்கு வசதியாய

அவர்கள் ஜீவனத்தின் பொருட்டுத் தம் வீடு, நாடு, உற்றார், உறவினர்களை விட்டுச் சிதறி அந்நிய நாடுகளுக்குப் போகாமற் சுதேசங்களிலேயே வசித்தும் வந்ததே மேற்கூறியவாறு பயிற்றப்படுவதற்கு அநுகூலமாய் இருந்தது. இக்காலத்திலோ காலபேதத்தினாலும் இராஜாங்க பேதத்தினாலும், பெரியோர்கள் தமது ஜீவனத்தின் பொருட்டுத் தம் வீடு, நாடு, உற்றார், உறவினர் முதலியவர்களை விட்டுப் பல அந்நியநாடுகளுக்குச் சென்று, அந்நந்நாட்டு வழக்கங்களை அநுசரிக்கத் தொடங்கியபின், அவரவர்கள் தத்தம் ஜாதிக்குரியவும், நாட்டிற்கு உரியவுமான பழைய வழக்கங்களை நாளாவர்த்தியில் மறந்துவர, அவைகளைக் கல்வியறிவின் துணையாலின்றி, வேறுவிதமாய் இக்காலத்தில் அறிவது நமக்குக் கடினமாய் இருப்பதால், அவைகளை எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு இப்பொழுது வழங்கிவரும் வழக்கத்துடன் சிறிது, கல்விப் பயிற்சியையும் அடைந்திருப்பது அவசியமென்று நமது இக்காலத்துப் பெண்களுக்குத் தோன்றியும், அவர்கள் அவ்வாறு முடித்துக் கொள்ளச் சக்தியற்றவர்களாய் இருந்தார்கள்.

இவ்வாறிருக்கையில், நம்மைத் தாங்கி வரும் பூதேவிக்கும், பெற்று வளர்த்து வரும் அன்புள்ள தாய்க்கும் நிகராய், இப்பொழுது நம்மை ஆண்டு காத்துவரும் **“மஹாராணி விக்டோரியா சக்ரவர்த்தினி”** அவர்கள் நாம் கல்விப்பயிற்சியடைந்து, அதனுதவியால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைப் பகுத்தறியும் அறிவுடன் நமது இல்லறக் கடமைகளையுஞ் சீராய்ச் செய்து வந்து நம் கணவர், மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குச் சுகத்தை உண்டாக்கி, நம்மிலோவ்வொருவரும் நல்ல இல்லாளென்ற பெயரை அடையும் பொருட்டு, நம்மிடத்திற் கருணை அன்பு முதலிய உபகார குணங்களை நாட்டி நமக்காக நமது தேசங்களிற் பலவிடங்களிலும் பல பாலிகா பாடசாலைகளையும் ஏற்படுத்தி, அவற்றைச் சீராய் நடத்திவரப் பல அதிகாரிகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு நமது நன்மைகளைக் கோரிய மஹாராணியவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளிலே இராஜ்ஜியலக்ஷ்மி வடிவமாகிய அம்மஹாராணியவர்கள் எப்பொழுதும் அழிவற்றுச் சிரஞ்சீவியா யிருக்க முக்காலத்திலுங் கடவுளை வாழ்த்தி,



கவனமாகப் படித்துக் கல்விப் பயிற்சியடைந்து, நமது பேதை பெதும்
பைப் பருவங்களைக் * கடந்து வருகின்றோம். இனி மணம்புரிந்து
கணவனோடு கூடி இல்லறத்தைச் செய்யத் தகுந்த வயதாகிய மங்கை
மடந்தைப் பருவங்களை அடையப் போகிறபடியால், பேண் என்பதன்
பொருளாகிய, 'பேணுதல்' அதாவது நம் கணவர், மக்கள், நம்மை
அடுத்தவர்களாகிய இவர்களைப் போஷித்துச் சுகித்து வாழச்செய்தல்
முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யப் பயிலுதலும் அவசியமாய்
இருக்கின்றது. ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு
முதன்மையானதொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய போஜன பதார்த்தங்
களைச் சமைக்கும் வகையை, அதற்குரிய முறையைப் பல விசேஷ விஷ
யங்களுடன் பின்வருமாறு கற்பிக்கலாக

---

2. போஷணை அல்லது பேணுதல்.

ஜீவாத்துமாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முதலியவைகள்
அணுகாமல் நல்ல ஆகாரம் முதலியவற்றால் காப்பதே போஷணை அல்
லது பேணுதலாம். இவ்வாறு போஷித்தலானது "சரீரமாத்தியம்கலுதாம
ஸாதனம்" என்னும் வசனத்தின்படி, மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின்
வாழ்நாட்களில் நமது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் பொரு
ட்டுச் செய்யும் பல கடமைகளில் முதன்மையானதாய் இருக்கின்றது.

இப்போஷணைக் காதாரமான ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவு
கின்ற வஸ்துக்கள், அவற்றின் பாகபேதங்கள், சுவை முதலியவைகள்
கெடுதியா யிருந்தால், அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரத்தத்துவங்
கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு, சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்
களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸ்
துக்களைச் சரீர தத்துவங்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்
பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்
தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிப்பிக்க வேண்டும். அல்லாமலும்
காற்று, மழை, பனிமுதலியவற்றால் இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்
டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்
கின்றது. அது எப்படியென்றால் —

பழந்தரும் மரஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல் — கடவுளால் படைக்கப்பட்ட
பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி
யையுந் தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழந்தரு மரஞ் செடிகளைப்
பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அம்மரஞ்

---

* பெண்களின் பருவமானது பேதை (5-7) பெதும்பை (8-11) மங்கை (12-13) மடந்தை (14-19) அரிவை (20-25) தெரிவை (26-31) பேரிளம்பெண் (32-40) என எழுவகைப் படுகிறது.

செடிகளின் சிறு கன்றுகளை (அவைகள் தீய்ந்து அல்லது அழுகிப் போகாமல் உயிரோடிருக்கும்படி) சீதோஷ்ண சமபூமியில் நட்டு, அவற்றின் வேர், பட்டை, தோல், சதை, நார், நரம்பு முதலிய தாதுக்கள் விருத்தியடைந்து பருத்துப் பலத்துப் பூரணரஸத்துடன் கிளை, தழை, தளிர், பூ, காய், கனி முதலிய இவ்வங்கங்களையுடைய பெருத்த மரஞ்செடிகளாய் ஓங்கி வளர்ந்து நின்று, நமக்கு நல்ல பலனைத் தருமாறு அக்கன்றுகளின் அடிப்பாகத்தில், அதாவது வேரில் செவ்வல், கரிசல், களி முதலிய கொழுமையும் செழுமையுமான மண், மணல்களுடன் காரசாரமான எருக்களையுங் கலந்து போடுவதுடன், நல்ல தண்ணீரையும் விட்டு வளர்த்து, அக்கன்றுகளுக்குக் காற்று, மழை, பனி, வெயில், ஆடு, மாடு முதலியவற்றால் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருகின்றோம். அவ்வாறு பாதுகாக்கப்படாத மரஞ்செடிகள் நமக்கு நல்ல பலனைக் கொடாமற் போவதுடன் நம் உழைப்பையும் வீணாக்கித் தாமும் குறுகிக் கரடு பாய்ந்து நாளாவர்த்தியிற் பட்டுப் போகின்றன. அதுபோல நம் மக்களையும் பாதுகாக்கும் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குமுன் நமது சரீரத்தின் பிரதான தத்துவங்கள் இன்னவைகளென்றும், அவைகளின் நிலைமை, செய்கை, ஆகாரம் இன்னவைகளென்றும், சிறுபான்மை அறிந்து கொண்டு, பின்பு அக்கடமைகளைச் செய்து வருவது நலமாகையால், அவற்றைப் பின் வருமாறு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

---

3. சரீரதத்வங்களும், அவற்றின் நிலைமை ஆகாரம் செய்கை முதலியவைகளும்.

கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட அநேக ஜீவராசிகளுள் பகுத்தறிவும் ஞானத்தையுமுடைய மனிதராகிய நாம், அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட காலம் வரையிற் ஜீவித்திருந்து, அவருடைய கட்டளைகளின்படி இம்மை மறுமைகளுக்குரிய கடமைகளைச் செய்து, அவற்றின் பலனை அனுபவித்துச் சுகித்து வாழவேண்டுமானால் நமது சரீரத்திற் காதாரமான, அதன் தத்வங்களாகிய, 1 ஜடராக்கினி என்னும் நெருப்பானது தீக்ஷணமாய் அல்லது மந்தமாயில்லாமல் சமமாய் நின்று ஜொலிக்கவும், 2 ஸப்ததாதுக்கள் ஆகிய இரத்த மாம்சாதிகள் உறுதியாயிருக்கவும், 3 திரிதோஷங்கள் ஆகிய வாத, பித்த, சிலேஷ்மங்கள் அளவாய்த் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும், 4 பஞ்சபூதங்கள் ஆகிய வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி ஆகாசம் இவைகள் ஆனந்தத்துடனிருக்கவும், 5 திரிகுணங்கள் ஆகிய ஸத்வம், இராஜஸம், தாமஸம் இவைகளில் ஸத்வகுணம் மிகுந்தும் ராஜஸ தாமஸ குணங்கள் குறைந்தும் இருக்கவும், தக்கபடி நல்ல

ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும், அது எப்படியெனில் — ஆத்துமாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அக்கினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்வங்கள் ஆதாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் ஸத்து, சக்கை, சுவை, குணம், தோஷம், ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்வங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறில்லாவிடின், ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்வங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாமலிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்துவங்களில் ஸப்த தாதுக்களைத் தவிர மற்றவைகள் செய்கை உணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளாயிருக்கின்றன.

1 ஜடராக்கினி — இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாக்கி அவ்வாகாரத்தின் ஒருபாகமாகிய சக்கையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மற்ற பாகமாகிய ஸத்து சுவை, தோஷம், குணம் என்னும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் என்னும் மற்றைய தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது அல்லாமலும் வாயுபூதமானது காபபத்திலுள்ள உருவமற்ற கருவைத் தாது தோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது ஸத்து, சக்கை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டும் வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாதல், இரண்டு உள்ளங்கைகளைத் தேய்ப்பது முதலியவற்றால் சூடு உண்டாதல் ஆகிய இவைகளே சரீரத்தில் அக்கினியென்று ஒன்று உண்டென்பதற்கு சாக்ஷியமாயிருக்கின்றது

2 ஸப்த தாதுக்கள் — நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண், மரம், ஜலம், முதலிய கருவிகள் ஆதாரமாயிருப்பது போல, ஜீவாத்துமா வசிக்கும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டுபண்ண இரஸம், இரத்தம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ் ஆகிய இவ்வேழுதாதுக்களும் கருவிகளாயிருக்கின்றன இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் ஸத்திலுள்ள பசையோடுகூடிய ஸாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்றச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரத்த மாம்ஸாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ஸாரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னஸாரமானது முதல்நாள் இரஸ தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும், இரண்டாம்

நாள உணட அனனரஸம. அநத இரஸ தாதுவில ஏற முன்பு ஊறி நின்ற இரஸம இரகத தாதுவிற பாயும இவவாறே மூனறுநாள மாமஸ தாதுவிலும, நானகாமநாள மேதோதாதுவிலும, ஐநதாமநாள அஸதி தாதுவிலும, ஆறுமநாள மஜ்ஜை தாதுவிலும, ஏழாமநாள சுககில தாதுவிலுமாகச சென்று அததாதுககளை விாததியடையச செயது, எடடாமநாள தேகததிறகுக குனறுத வனமையைக கொடுககினறது. இச சபத தாதுககளைக கணணினற பிரததியக்ஷமாயப பாாபபதினால அவை உணடெனபதறகுச சநதேகமிலலை

3 திரிதோஷஙகள —இவைகளில வாதமானது நமது உணவின ஸததிலுள்ள வாத தோஷததைத தனககு இரையாகக கொணடு, இச சரீரமானது தனனிஷடபபடி நிமிரவும குனியவும, வலம இடம திருமபவும, நிறகவும, இருககவும, ஓடவும, பேசவுஞ ஸாதகமாய இருபபதுடன, புததி, இநதிரியஙகள, மனம ஆகிய இவைகள சரியான நிலையில நிறகவுஞ செயகினறது இவைகளே வாததநின செயகை களாம பிததமானது நமது உணவின ஸததிலுள்ள பிதத தோஷததைத தனககு இரையாகக கொணடு சரீரததிறகுக காநதி, ஆரோககியம, நாவிறகு உருசி, ஜடராககினிககுச சரியான தீடசணியம, அனனததிற பிரியம முதலிய பல நனமைகளை விளைவிபபதுடன ஜடராககினி யானது நமது உணவை ஜீரணிககச செயகையில அதறகு உதவியாய நிறகினறது இவைகளே பிததததின செயகைகளாம சிலேஷ்மம் அல்லது கபமானது நமது உணவின ஸததிலுள்ள சிலேஷ்ம தோஷததைத தனககு இரையாகக கொணடு சரீரததிறகு மினுமினுபபு, தைரியம, பலம முதலியவைகளைக கொடுபபதுடன, கைகால முதலிய அஙகங களின கீலகள தமமிஷடபபடி அசைவதறகும அனுகூலமான மையா கவுமிருககினறது இவைகளே சிலேஷ்மததின செயகைகளாம

மேறகூறிய முததோஷஙகள நமது உணவின ஸததிலுள்ள முத தோஷஙகளையுந தமககு இரையாகக கொணடு, மறற அமசஙகளாகிய சுவை, குணம இவைகளைப பூதம, குணம ஆகிய தததவஙகளுககுத தரு கினறன ஆகையால நாம உடகொளளும ஆகாரம அலலது தீனி யானது சரீரததிறகுரிய வாதாதி தோஷஙகள சரியாய இருககுமபடி அவறறிறகு ஆகாரமான அநதநதத தோஷஙகளை அளவாயுடைய வஸ துககளையுடையதா யிருககவேணடும தலையைச சுழறறி வாநதி உண டாதல, அலலது மயககமுணடாதலினறு பிதத மெனனும தோஷமும, சரீரததில உணடாகும குததல புடைததல முதலியவறறால வாதமென னுநதோஷமும, சளிபிடிததல, அதிக சீதளததால இருமல முதலியவை கள உணடாதலினால சிலேஷ்மம எனனும தோஷமும உணடெனறு அறிநதுகொளளககூடியதாய இருககினறது ஆனால இவைகள தம

மளவிற்கு மிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இரு க்கின்றன

4 பஞ்சபூதங்கள் —இவைகளில் வாயு (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள துவர்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரை யாகக் கொண்டு, கர்ப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைப் பல தாது தோஷங்களாகப் பகுக்கின்றது, தேஜஸ் (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள கார்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயுபூதத்தால் பகுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உரு வத்தைக் கொடுக்கின்றது, அப்பு (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள தித்திப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேஜஸினால் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அதனால் உண்டாகும் ஜ்வாலையால், கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கின்றது, பிருதிவி (பூமி) இப் பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவை களைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாதுதோஷங்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் கெடுதியின்றி காக்கின்றது, ஆகாசம் (வானம்,) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள கைப் புச்சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டும் காக்கப்பட்டும் வரு கின்ற உருவங்களை விருத்தியடையச் செய்கின்றது, இவைகளே பஞ்ச பூதங்களின் செய்கைகளாம்

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த ப்ரதானமான செய்கைகளைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முதலிய அறுசுவை களையுடையதாய் இருத்தல்வேண்டும் இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செய் கைகளையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மற்றப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக் கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதானசெய்கைகளையுஞ் செய்து வருகின்றன அவையாவை யெனில்

1 வாயு பூதமானது
- ஆகாசத்தின் உதவியால் - ஸமானத்தையும்
- தானாகவே - வியானத்தையும்
- தேஜஸினுதவியால் - உதானத்தையும்
- அப்புவினுதவியால் - அபானத்தையும்
- பிருதிவியினுதவியால் - பிராணத்தையும்,

2. தேஜஸ் பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால் - காதுகளையும்,
- வாயுவினுதவியால் - தோலையும்
- தானாகவே - கண்களையும்
- அப்புவினுதவியால் - நாக்கையும்
- பிருதிவியினுதவியால் - மூக்கையும்,

3 அப்பு பூதமானது:
ஆகாசத்தினுதவியால் - ஓசையையும்
வாயுவினுதவியால் - உணர்ச்சியையும்
தேஜஸினுதவியால் - உருவத்தையும்
தானாகவே சுவையையும்
பிருதிவியினுதவியால் - மணத்தையும்,

4 பிருதிவி பூதமானது:
ஆகாசத்தினுதவியால் - வாயையும்
வாயுவினுதவியால் கரங்களையும்
தேஜஸினுதவியால் பாதங்களையும்
அப்புவினுதவியால் - மூத்திரஸ்தானத்தையும்
தானாகவே ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்,

5 ஆகாச பூதமானது:
தானாகவே - ஆகாசத்தையும்
வாயுவினுதவியால் மனத்தையும்
தேஜஸினுதவியால் புத்தியையும்
அப்புவினுதவியால் சித்தத்தையும்
பிருதிவியினுதவியால் - அகங்காரத்தையும்

உண்டாக்குகின்றன.

பஞ்சபூதமென்று ஒருதத்துவம் உண்டென்பதை நம்ப வேண்டுமானால் பின்வருமாறு ஓர் சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம். நாம் உள்ளங்கையில் வேகத்தோடு வாயினால் சுவாசத்தை விடுவோமேயானால் அவ்வுள்ளங்கையில் மோதுங் காற்றினால் வாயுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் சூட்டினால் தேஜஸ் என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் ஈரத்தால் அப்புவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் ஸ்தானத்தினால் பிருதிவி என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் இடத்திற்கும் அதுமோதும் உள்ளங்கைக்கும் மத்தியில் அது செல்லும்படியான வெளி அதாவது பாதை ஒன்றிருப்பதினால் ஆகாய பூதமென்று ஒன்று உண்டென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

5 திரிகுணங்கள் —இவைகள் உயிரும் உடம்புங் கூடித் தோஷங்களின் உதவியாற் செய்யுஞ் செய்கைகளை யோக்கியாயோக்கியப் படுத்துவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஸத்துவகுணமானது நமது உணர்வில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களி லொன்றாகிய ஸத்வத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகள் ஸத்தியம், சுத்தம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய் நின்று நமக்குச் சந்தோஷம், சுகம், பலம், கீர்த்தி, முக்தி, சாந்தம், தயை, ஆத்மதிருப்தி, தெய்வபக்தி, லாபம், ஸயுக்தி, நற்செய்கைகளிலேயே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத்தக்கதாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் இக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இரஜோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிறகும குணஙகளி லொனறாகிய இராஜஸததைத தனககு இரைபாகக கொணடு, நாம செயயும செயகைகள காமம, குரோதம, லோபம, மதம, மாசசரியம, குயுகதி முதலியவைகளை யுடையதாயிருககச செயகினறது இககுணததையே மேலாகக கொணட ஒருவன தனது கோரிககைகளை நிறைவேறறிக கொளவதன பொருடடுப பல கெடுதியும துணிவுமான காரியஙகளைச செயது அவறறின பலனாகிய அறபலாபம, அறபசுகம பெருததுனபம, பெருததகஷடம, நீடிதத கவலை, அதிகாமம, மனககலககம முதலியவைகளை அடைநது எபபொழுதுஞ சுகமினறி வாழவான தமோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிறகும குணஙகளில மூனறாவதான தாமஸததைத தனககு இரையாகக கொணடு நமது செயகைகள அறிவீனமாயும பிரயோஜனமறறவைகளாயும பல கெடுதிகளை விளைவிககத தககதாயும இருககச செயகினறது இககுணததையே மேலாகக கொணட ஒருவன எபபொழுதும ஸதிரபுததி, யுகதி, யோசனை, ஒருகாரியததைப பிறருடைய ஏவுதலினறித தானாயச செயயும திறமை, ஊககம முதலியவைகளினறிச சறறேறககுறைய மிருகஙகளுக கொபபானவனாய இருபபான

ஆசையால நாம உடகொளளும ஆகாரம அலலது தீனியானது நமது சரீரததின (நனமை தீமைகளை விளைவிககும) திரிகுணஙகளுககு ஆகாரமாகிய திரிகுணஙகளை உடையதாய இருககவேணடும ஆனால உததம குணததையே அதிகமாய விருமபுவது உலகததின இயறகை ஆதலால ஸததுவகுணம அதாவது உததம குணததையே விருமபுமவாகள அககுணததையே அதிகமாயக கொணட ஆகாரததைக கொளவது நலமாய இருககினறது மேறகூறியபடி ஸதவ, இராஜஸ, தாமஸ பிராணிகளும, வஸதுககளும இனனினனவைகளெனறும அவைகள எபபடி உணடாயினவெனறும, பினனால ஆகாரததின அமசஙகளில ஒனறாகிய திரிகுணஙகளைப பறறிச சொலலு மிடததில விவரிககப படடிருககினறன

---

4. பசியும் ஆகாரமும்.

1. பசி:—பிராணிகள பிழைததிருபபதறகு காரணமான அவைகளின அனன பானஙகளை அவைகள உடகொளளாமலிருககையில அவைகளின வயிறறிலுளள ஜடராககினி எனனுந தீயானது அதிலுளள மாமஸததைப புசிககவும, இரததததை உறிஞசவுந தலைபபடுகினறது, அததருணததில வயிறறிலுணடாகும வேதனை அலலது நோவிறகே பசி எனறு பெயா அசசமயததில முறகூறியபடி நலல அனன பானீயஙகளை உடகொளவது பிராணிகளின கடமையாய இருககினறது. அவவாறு உடகொளளாவிடின பசியினால வனபபு, பலம,

மகிழ்ச்சி, ஆசை, ஆசாரம், பேச்சு முதலியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அதனை,

> "மானங் குலங்கல்வி வண்மை யறிவுடைமை
> தானந் தவமுயர்ச்சி தாளாண்மை — தேனின்
> கசிவந்த சொல்லியர்மேற் காமுறுதல் பத்தும்
> பசிவந்திடப் பறந்து போம்"

என ஔவைப்பிராட்டியார் திருவாய் மலர்ந்தருளியதனாலறிக.

2. **ஆகாரம்** — பிராணிகள் ஜீவித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அந்தத் தத்துவங்களாகிய அக்கினி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விருத்தியடைந்து அப்பிராணிகள் சுகித்திருக்கவும் காரணமாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் என்று பெயர். அவ்வாகாரமானது எல்லாப்பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமாயிருக்காமல் சிருஷ்டிப் பொருள்களுக்குத் தக்கபடி வேறுபட்டு வருகின்றது. அது எப்படியெனில் —

பூச்சிபுழுக்களாகிய தரையில் நகரும் அற்ப ஜெந்துக்கள் காற்று, ஜலம், அழுக்கு, மண், தம்மிலும் அதிக நுட்பமான பூச்சி புழுக்கள் ஆகிய இவைகளையும்; பக்ஷிகளாகிய ஆகாயத்தில் பறக்கும் பெரிதுஞ் சிறிதுமான ஜெந்துக்கள் தவிர, பூ, காய், கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும், மிருகங்களாகிய காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல், பூண்டு, தழை, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தமக்கு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன. மனிதராகிய பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய நாம் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும் நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு, இவைகளையும் தரும்படி பூமியிலுண்டாகின்ற வஸ்துக்களிற் சக்தை, வீதத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வைந்து அம்சங்களையுடைய வஸ்துக்களைத் தெரிந்தெடுத்துப் பக்குவப்படுத்தியும் பக்குவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்.

நமது ஆகாரங்களும் ஒரேவிதமாயிருக்காமல் பூசாரத்தையும், அதிலுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும், ஆசாரத்தையும், சரீரகாமத்தையும் அனுசரித்து வேறுபடுகின்றன. அவை யெப்படியெனில் — **இந்துஸ்தான்** அதாவது காசி, கல்கத்தா, டெல்லி, லக்னோ முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கியதானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், **மஹாராஷ்டிர** அதாவது பம்பாய், பூனா, நாசிக், கோலாபூர் முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளாற் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகா), இவைகளுக்கநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், **கர்நாடக** அதாவது மைசூர்,

பெங்களூர், குடகு முதலானர் தேசத்தார், அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளால் செய்யப்பட்ட சாதம் (அன்னம்), களி (சங்கடி), அடை (பக்கரி), அவைகளுக்கநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், ஆந்திர அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, கர்நூல் முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும், திராவிட அதாவது வடஆர்க்காடு, தென்னார்க்காடு, கோயம்புத்தூர், ஸேலம், திருச்சிராப்பள்ளி, தஞ்சாவூர், மதுரை, திருநெல்வேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளால் செய்யப்பட்ட சாதம், களி, அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி இரசம் குழம்பு முதலியவைகளையும், கேரள அதாவது மலையாள நாட்டார் அங்கு விளையும் முக்கிய தானியமாகிய நெல்லினால் செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), கஞ்சி (கஞ்ஞு), அவைகளுக்கநுபானமான காளன், ஓலன், அவியல் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இருப்புப் பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பரவவே, நெல்விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்கு நெல்லையும், கோதுமை விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்குக் கோதுமையையும், அந்த விளையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதி யாக்கத் தொடங்கியபின், அவைகளே மேற்சொல்லிய எல்லாத் தேசங்களிலும் உள்ள செல்வமும் நாகரீகமு முடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களா யிருக்கின்றன.

---

5 ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் **சக்கை, ஸத்து, சுவை, தோஷம், குணம்** ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் சக்கை, ஸத்து இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளாகிய சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்றும் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று, அவைகள் முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் ளுண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக் கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

1. சக்கை.—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப்பாகமானது உட்கொள்ளப்படாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தீனி அல்லது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாம்சங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2 ஸத்து —பிராணிகள் தமது தீனி, அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படாமல் உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல், இரத்த மாம்சங்களுடன் சேர்ந்து சரீரத்திற்கு பலம், ஆரோக்கியம் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு ஸத்து என்று பெயர்

3. சுவை —இப்பூமியி லுண்டாகின்ற எந்தவஸ்துவையும் நாவிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவிற்கு ஓர்வித அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது, அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு சுவை அல்லது இரஸம் என்று பெயர் இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற்கென்று மாத்திரமே ஏற்படாமல் நமது சரீரத்தவங்களில் ஒன்றுகிய பஞ்சபூதங்களுக்கு இரையாகவும்* அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சுவைகளிற் சில நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தராவிடினும் அவைகள் அவைகளுக்குரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி, நாவிற்கு இனிமையான மற்றச்சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின்றோம் இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவைகளுக்குரிய பூதங்கள் இரையின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன இச்சுவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும் ஆதலால் அவற்றை நாவினாலமட்டும் அறியலாமேயன்றிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன இச்சுவைகள் கைப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என அறுவகைப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்துமிருக்கும். ஆனால் அவற்றில் ஏதாவது ஒருசுவை பிரபலமாயிற்க அதுவே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்டமாத்திரத்தில் நாவின் எல்லாப்பாகத்திலும் வியாபித்து மற்றப் பதார்த்தங்களின் உருசியை அறியவொட்டாமலும், வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கவுஞ் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் — பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது சீக்கிரத்திற் சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடையது. அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தால் சுரம், மூர்ச்சை, கிருமி, குஷ்டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும் உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும் பாலைச் சுத்தப்படுத்தும். விஷம், சிலேஷ்மம் இவைகளைக்கண்டிக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தாற் கெடுதி செய்யும்.

* 8-வது பக்கத்தில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்திற் பார்க்க.

தித்திப்பு.—எந்த வஸ்துவானது ஈ, எறும்பு முதலியவைகள் மொய்ப்பதற்கும், வாயில் போட்ட மாத்திரத்தில் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குகிறதற்கும் காரணமா யிருக்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்—வெல்லம், சர்க்கரை, கற்கண்டு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச் சுவையானது சீதகுண முள்ளதும், சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகப்பட்டதுமாயிருக்கின்றது மிதமாய்ப் புசித்தால் பலகாரி பித்த வாயுஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம், பாலை அதிகப்படுத்தும் மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூச்சுநோய் அதாவது சுவாசம், கண்டமாலை முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன வயிறு, உடம்பு முதலியவைகளும் பெருக்கும்.

புளிப்பு—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி உடம்பில் மயிர்க் கூச்சமுண்டாக்கித் தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர் புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்—புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச் சுவையானது சீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம் வாயுவைக் கண்டிக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷ்மம் இவைகள் அதிகமாய் உடம்பில் தினவு, எரிச்சல் இவைகளையும் உண்டாக்கி இரத்தத்தையுங் கெடுக்கும்

உவர்ப்பு—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதிற் ஜலம் ஊறச்செய்து, தொண்டையில் கரிச்சலுண்டாய்க் கொஞ்சம் எரிச்சலைக் காட்டுகிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்கு உவர்ப்பென்று பெயர். உவர்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்:—உப்பு, இந்துப்பு, பொட்டிலுப்பு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷ்ணகுண முள்ளது ஜீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். மல மூத்திராதிகளைச் சுத்தப்படுத்தும் வாயுவைக்கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும் கெட்ட ஜலத்தை வேர்வையால் வெளிப்படுத்தும் அதிகமா யுபயோகித்தால் வாதரத்த ரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும் மயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டாகின்றன.

துவர்ப்பு.—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி, அதாவது நாவைக்கட்டைபோலாக்கித் தொண்டை முதலானவைகளைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறதோ, அந்த

வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவர்ப்பென்று பெயர். துவர்ப்பையே அதிக
மாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்.—விளாம்பிசின், பாக்கு,
கடுக்காய், தென்னங் குரும்பை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீத குணமுள்ளது மெதுவாய்ச் சீரணமா
கும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பித்தஹரம் சரீரத்தின் தோலை
மிருதுவாக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாக்குத்தடிக்கும். வாயு
வை யதிகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.

கார்ப்பு.—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில்
சுறுக்கென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி, நுனிநாக்கில் சங்கடத்தை
யுண்டாக்கி, இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடு
த்து, கண், மூக்கு, வாய் இவைகளிலிருந்து ஜலம் வரும்படி செய்கிற
தோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கார்ப்பென்று பெயர். கார்ப்பை
யே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை என்றால்:—மிளகாய்,
மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச்சுவையானது உஷ்ண குணமுடையது ஜீரணகாரி மித
மாய்ப் புசித்தால் சிலேஷ்மஹரம் இரணநாசம் கண்டரோகங்கள்
அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும் அதிகமாய் உபயோகித்தால்
தேகத்திற் காந்தியைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

4 தோஷங்கள்.—இவைகளும் சுவையைப் போலவே கண்ணுக்குத்
தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கல
ந்தே நிற்கின்றன. இத்தோஷங்கள் மிகுதியாயுடைய வஸ்துக்களைப்
புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்
பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைக
ளாய் இருக்கின்றன இவைகள் தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடை
ந்து மிதமாய் இருக்கையில், (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது,
புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் ஏவுதலின்படி பல செய்கைக
ளைச் செய்யச்) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு
இரையாக விருக்கின்றன. இவைகள் தன் அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது
மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்
றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷவஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல்
இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மற்றவஸ்துக்க
ளுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும் அப்படிச்செய்யாவிடின் நமது
சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையில்லாமற் பல கெடுதிக
ளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் **வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம் அல்லது
கபம்** என மூவகைப்படுகின்றன இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும்
ஒவ்வொருவஸ்துவில் தனித்திருப்பதுமல்லாமல் இரண்டு அல்லது
மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பதுமுண்டு. ஆனால் அவற்றில்

ஏதாவதொன்று பிரபலமாயிருந்தால், அதுவே அவ்வஸ்துவின் தோஷ மென்று சொல்லப்படுகின்றது.

வாதம் —எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் குத்தல், குடைச்சல், ஏப்பம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷ மென்று பெயர். வாதத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் —சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

பித்தம் —எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் மயக்கம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்திமாறுதல் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துக்கள் எவை யென்றால் —கஞ்சா, அபினி, புகையிலை கொத்தவரைக்காய், சீதாப்பழம், பீர்க்கங்காய், சிறுபயறு, எள்ளு, வேர்க்கடலை முதலியவைகளேயாம்

சிலேஷ்மம் அல்லது கபம் —எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு தொண்டைக்கம்மல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்களுண்டாகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கபதோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்த்துக்களெவை யென்றால் —வெள்ளரிக்காய், கொளிஞ்சிக்காய், கம்பு, வெண்டைக்காய், சாம்பற் பூசுணிக்காய் முதலியவைகளேயாம்

5. திரிகுணங்கள்.—முற்கூறிய சுவை, தோஷம் இவைகளைப்பற்றிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது, கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவை களாயினும் முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும், சரீரத்திலுண்டா கும் விகாரங்களாலும் மாத்திரம் அறியப்படுகின்றனவோ அவ்வாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும், சரீரத்தி லுண்டாகும் சுகதுக்கங்களாலும் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைக ளாயிருக்கின்றன இக்குணங்கள் **ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம்** என மூவகைப்படுகின்றன

ஸத்துவகுணம்—எந்தவஸ்து வானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு அதின் ஸத்தினால் சரீரத்திற் காதாரமான இரத்த மாம்சாதி தாதுக்கள் சுத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைக ளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம்,

தயை, பக்தி, திருப்தி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய் இருந்து நாம் எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகித்து வாழச்செய்கிறதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்கு ஸத்வகுண மென்று பெயர்.

இரஜோகுணம்—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு, அதின் ஸத்தினாற் சரீரத்திற் காதாரமான இரக்த மாம்சாதி தாதுக்கள் மதோன்மத்தம், அதிபலம் இவைகளுள்ளதாயும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளையு முடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தியுடனும், அதிகாமத்துடனும் பலகேடியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து கொண்டு சுகமின்றி வாழச் செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்.

தமோகுணம்—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டு, அதன் ஸத்தினால் சரீரத்திற் காதாரமான இரக்தமாம்சாதி தாதுக்கள் மந்தோன்மத்தம், அதிபலம் இவைகளுள்ளனவாகவும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவின்மை, கோபம், மந்தம், அதிகாமம், சுகமின்மை, பிரமாதம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்.

திரிகுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்.

சரீர தத்வங்களிலும் ஆகார அம்சங்களிலும் ஒன்றாகிய இத்திரி குணங்கள் வெகு முக்கியமானவை யென்றும், இவற்றுள் உத்தம குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்டும், மத்திம அதம குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டுமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அவற்றுள் உத்தம குணமாகிய ஸத்வ குணத்தினால் **சதுர்முகப் பிரம்மா** முதலான தேவதைகளும், மத்திம குணமாகிய இரஜோகுணத்தினால் **மனிதர்கள் முதல் எறும்புகள் ஈறாக** உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அதம குணமாகிய தமோகுணத்தினாற் **கல், மண், மரம், ஜலம்,** முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும், இம் மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றும் மூன்றாகப் பகுக்கப்பட்டு அப் பகுப்புகள் ஒன்றோடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

ஸ	ர	த.
1 ஸத்வ ஸத்வம்.	4 இரஜஸ ஸத்வம்	7 தமஸ ஸத்வம்.
2 ஸத்வ ரஜஸ.	5 இரஜோ ரஜஸ	8. தமோ ரஜஸ.
3 ஸத்வ தமஸ.	6 இரஜஸ தமஸ.	9 தமோ தமஸ.

என 9-குணங்களாய் நின்று, அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

ஸ.		த
1 ஸத்வ ஸத்வ ஸத்வம்	10 இராஜஸ ஸத்வ ஸத்வம்	19 தமஸ ஸத்வ ஸத்வம்
2 ஸத்வ ஸத்வ ரஜஸ	11 இராஜஸ ஸத்வ ரஜஸ	20 தமஸ ஸத்வ ரஜஸ
3 ஸத்வ ஸத்வ தமஸ	12 இராஜஸ ஸத்வ தமஸ	21 தமஸ ஸத்வ தமஸ
4 ஸத்வ ரஜஸ ஸத்வம்	13 இரஜோ ரஜஸ ஸத்வம்	22 தமோ ரஜஸ ஸத்வம்
5 ஸத்வ ரஜோ ரஜஸ	14 இரஜோ ரஜோ ரஜஸ	23 த [illegible] ரஜஸ
6 ஸத்வ ரஜஸ தமஸ	15 இரஜோ ரஜஸ தமஸ	24 தமோ ரஜஸ தமஸ
7 ஸத்வ தமஸ ஸத்வம்	16 இரஜஸ தமஸ ஸத்வம்	25 தமஸ தமஸ ஸத்வம்
8 ஸத்வ தமோ ரஜஸ	17 இரஜஸ தமோ ரஜஸ	26 தமஸ தமோ ரஜஸ
9 ஸத்வ தமஸ தமஸ	18 இரஜஸ தமஸ தமஸ	27 தமஸ தமஸ தமஸ

என 27-குணங்களாய் நின்று மேற்சொன்ன தேவதைகளிலும் மனிதர் முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேன்மை தாழ்மைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் ஸத்வ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேன்மையை அடைந்த மனிதராகிய நாம் ஸத்வாதிகுணங்களை விர்த்தி செய்து கொள்ளுதின் பொருட்டு நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸத்வாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட தர்மாகும் வஸ்துக்களாகிய தானியங்களிலும் கந்தமூலாதிகளிலும் உள்ள மேன்மை தாழ்மைகளை மட்டும் அறிந்துகொள்வது வெகு அவசியமானதால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும் —

---

6 ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்.

இப்பூமியில் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகள் ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் எப்படி மேன்மை தாழ்மையானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டுப் படைக்கப்பட்ட தர்மாகும் வஸ்துக்களாகிய கந்தமூலாதி தாவர வர்க்கங்களும், ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் மேன்மை தாழ்மை யுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன. பிராணிகளுக்குள் மேன்மையான மனிதராகிய நாம் நன்மை தீமைகளைப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவை யறியும் நா, தயை, சாந்தம், பக்தி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பது போல ஆகாரத்திற்குரிய கந்தமூலாதி தாவரங்களிலும் மேன்மையானவைகள் பசியடக்கல், பிணிதீர்த்தல், பலத்தைக் கொடுத்தல், நல்லறிவை விளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன. இவ்வாறு நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும், அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்னகாரியங்களைச் செய்கின்றனவென்றும், வைத்தியசாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பலசாஸ்திரங்களில் தேர்ந்து சிருஷ்டிப் பொருள்களின் மர்மங்களை அறிந்த நமது பூர்வீக மஹரிஷிகளாகிய கஸ்யபர், பரத்வாஜர், வசிஷ்டர், கௌதமர், ஆத்ரேயர், பராசரர் முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க

அவ்வாறே நன்மைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் சுத்தவஸ்துக்களென்று கிரகிக்கப்படும்; தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் அசுத்த வஸ்துக்களென்று நிக்கிரகிக்கப்படும். இருந்தன அக்கோட்பாட்டின்படி சிலகாலங்களுக்கு முன்வரையில் நமது பூர்வீகர்கள் தவறாமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். பின்பு நாளாவட்டத்தில் வெவ்வேறு காரணங்களினால் அவ்வனுஷ்டானத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டே வர அக்காலத்தில் நமது பூர்வீகர்களுக்கு உண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோக்கியம், பலம், தைரியம், தியாகம், பக்தி முதலிய பல நன்மைகளும் இக்காலத்தில் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்களின் குணதோஷாம்சங்களை நன்றாய்க் கவனியாமல் அவ்வஸ்துக்களின் சுவை, மணம், காதுவிருத்தி அதாவது காமக்குரோதாதிகளை அதிகப்படுத்துவதாய் இருந்தால், அவைகளைப் பற்றி மாத்திரம் கவனித்து மற்ற அம்சங்களைச் சற்றேனும் கவனியாமல் கண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்துவர அதனால் பலம், ஆரோக்கியம், மனோதைரியம், தயை, சாந்தம், சத்தியம், பக்தி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும், காமம், குரோதம், பலவீனம், ரோகம், சஞ்சலம், பேராசை, கபடம், முதலிய துர்க்குணங்கள் விருத்தியடைந்தும் வருகின்றன. ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடியிருக்க விரும்புபவர்கள் அடியிற்கண்ட ஸாத்விக ராஜஸ தாமஸ குணங்களையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களில் ஸாத்விக குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்துக் கொண்டும், ரஜோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைக் குறைத்துக் கொண்டும், தமோகுணத்தையே மிகுதியாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நலமாம்.

ஸத்வகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

1 அரிசி
2 பச்சை அரிசி
3 சார் அரிசி
4 மணக்கத்தை
5 வாலான்
6 கருங்குறுவை
7 ஈர்க்குச்சம்பா
8 புழுகுச்சம்பா
9 கைவரைச்சம்பா
10 செஞ்சம்பா
11 கல்லுண்டைச்சம்பா
12 குண்டுச்சம்பா
13 மல்லிகைச்சம்பா
14 இலுப்பைப்பூச்சம்பா
15. மணிச்சம்பா
16 வளைதடிச்சம்பா.
17 கோரைச்சம்பா
18 குறுஞ்சம்பா
19 மிளகுச்சம்பா
20 சீரகச்சம்பா
21 காளான்சம்பா
22 மைச்சம்பா
23 கோடைச்சம்பா
24 காடைச்சம்பா
25 குன்றிமணிச்சம்பா
26 அன்னமழகி
27 கோதுமை
28 வாற்கோதுமை
29 தினை
30. உழுந்து
31 பச்சைப்பயறு
32 பொரி
33 அவல்.
34 எள்ளு
35 சுக்கு
36 இஞ்சி
37 மிளகு
38 வெள்ளைமிளகு
39 வால்மிளகு
40 சீரகம்
41 வெந்தயம்
42 வெல்லம்
43 சர்க்கரை
44 சீனிசர்க்கரை
45 கற்கண்டு

46 தேன்.
47 திராட்சைப்பழம்
48 பேரீச்சங்காய்
49 பேரீச்சம்பழம்
50 ஜாதிக்காய்
51 ஜாதிபத்திரி
52 ஏலஅரிசி
53 பச்சைக்கற்பூரம்
54 குங்குமப்பூ
55 வாதுமைப்பருப்பு
56 சொப்பரை
57 நல்லெண்ணெய்
58 தேங்காயெண்ணெய்
59 இலுப்பையெண்ணெய்
60 பசும்பால்
61 பசுந்தயிர்
62 பசுவெண்ணெய்
63 பசுவின்நெய்
64 கண்டங்கத்தரிக்காய்
65 சுரிமுள்ளிக்காய்
66 கொத்தவரைக்காய்
67 கொம்பு பாகற்காய்
68 மிதி பாகற்காய்
69 வெள்ளரிக்காய்
70 கத்தரிக்காய்
71 ஆகாயகத்தரிக்காய்
72 வாழைக்காய்
73 பலாக்காய்
74 விளாம்பழம்
75 இலந்தைக்காய் பழம்
76 களாக்காய்
77 மாங்காய்
78 மணத்தக்காளிக்காய்
79 சுக்கங்காய்
80 நாரத்தங்காய்
81 கடாரநாரத்தங்காய்
82 கொளுஞ்சி நாரத்தங்காய்
83 சுண்டக்காய்
84 தேங்காய்
85 நெல்லிக்காய்
86 அருநெல்லிக்காய்
87 சேப்பங்கிழங்கு
88 சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
89 தாமரைக்கிழங்கு
90 சேப்பந்தண்டு
91 கீரைத்தண்டு
92 வெண்கீரைத்தண்டு
93 செங்கீரைத்தண்டு
94 வாழை
95 பிரண்டை
96 கருவேப்பிலை
97
98
99 முசுட்டை
100 பொன்முசுட்டை
101 வெந்தயக்கீரை
102 கொத்துமல்லிக்கீரை
103 முளைக்கீரை [கீரை
104 பொன்னாங்கண்ணிக்
105 மணத்தக்காளிக்கீரை
106 அகத்திக்கீரை
107 அகத்திப்பூ
108 வேப்பம்பூ
109 வாழைப்பழம்
110 பேயன்வாழைப்பழம்
111 மொந்தன் வாழைப்பழம்
112. செவ்வாழைப்பழம்
113 வெள்வாழைப்பழம்
114 ரஸ்தாளிப்பழம் [ம
115 அடுக்கு வாழைப்பழ
116 மலைவாழைப்பழம்
117 பச்சைவாழைப்பழம்
118 கருவாழைப்பழம்
119 நவரைவாழைப்பழம்
120 பலாப்பழம்
121 மாம்பழம்
122 நாவற்பழம்
123 சம்புநாவற்பழம்
124 நாரத்தம்பழம்
125 ஜாதிநாரத்தம்பழம்
126 கொளுஞ்சி நாரத்தம்பழம்
127 கிச்சிலிப்பழம்
128 கொய்யாப்பழம்
129 இளநீர்
130 பன்னீர்
131 மல்லிகைநீர்
132 தாளம்நீர்

இவைபோன்ற இன்னும் சில உள்ளன

இவ்வஸ்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோக்கியம், நற்புத்தி முதலியவைகளைக் கொடுக்கத் தக்கவைகளாய் இருப்பதனால், இவ்வஸ்துக்களையே விசேஷமாய்ப் புசிப்பவர்களை 9-வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி பெரும்பாலும் ஸத்வ குண லக்ஷணங்களை உடையவர்களாகச் செய்கின்றது. இவற்றுள் காய்த்த தானியங்களிலும், கந்தமூலாதிகளிலும், பால் தயிர்களிலும் சில சமயங்களில் ரஜோ தமோ குணங்கள் சிறிது மேலிட்டிருக்குமாகையால் அத்தருணங்களில் மட்டும் அவற்றை யதிகள் முதலிய நிஷ்டர்கள் விலக்குவதுண்டு. பிதா தினங்களிலும், பருவகாலங்களிலும், போஜனத்திற்குரிய சுத்த வஸ்துக்கள் பெரும்பாலும் இவைகளே. இவ்வஸ்துக்களைக்கொண்டு செய்யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித்தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸத்வகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்து, அப்பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய பழைய

தாய நாழிகைக்கு நாழிகை ரஜோகுண தமோகுணங்களாக மாறி அக்குணங்களுக்குரிய லக்ஷணங்களைக் கொடுக்கின்றன.

இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

133 சாமை
134 சவ்வரிசி
135 துவரை
136 கடலை
137 முந்திரிப்பருப்பு
138 நிலக்கடலை
139 மஞ்சள்
140 மரமஞ்சள்
141 கஸ்தூரிமஞ்சள்
142 பெருங்காயம்
143 கஸ்தூரி
144 பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு)
145 கருஞ்சீரகம்
146 காட்டுச்சீரகம்
147 பிளப்புச்சீரகம்
148 புளி
149 மிளகாய்
150. உப்பு
151 கறியுப்பு (வீட்டுப்பு)
152 அப்பளக்காரம் (சோடா)
153 கடுகு
154 செங்கடுகு
155 வெண்கடுகு
156 சிறுகடுகு
157 நாய்க்கடுகு
158 கொத்துமல்லிவிரை
159 இலவங்கம் (கிராம்பு)
160 இலவங்கப்பட்டை
161 ஓமம்
162 கசகசா
163 சொட்டைப்பாக்கு
164 களிப்பாக்கு
165 சிறுநாகப்பூ
166 சுடுவெண்ணெய்
167 சலப்புநெய்
168 வெள்ளாட்டுநெய்
169 வெள்ளாட்டுவெண்ணெய்
170 வெள்ளாட்டுப்பால்
171 வெள்ளாட்டுத்தயிர்
172 புடலங்காய்
173 பன்றிப்புடலங்காய்
174 வெண்டைக்காய்
175 பறங்கி(பூசினி)க்காய்
176 குழிப்பறங்கி (கோடைப்பூசினி)க்காய்
177 கலியாணப்பூசினிக்காய்
178 அத்திக்காய்
179 புளியங்காய்
180 மரியங்காய்
181 எலுமிச்சங்காய்
182 எலுமிச்சம்பழம்
183 பச்சைமிளகாய்
184 வெண்டுமிளகாய்
185 கருங்குண்டுமிளகாய்
186 ஊசிமிளகாய்
187 பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு
188 காராக்கருணைக்கிழங்கு
189 காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு
190 மாகாளிச(மாவலி)க்கிழங்கு
191 காயவள்ளி(வெற்றிலைவள்ளி)க்கிழங்கு
192 கொட்டிக்கிழங்கு.
193 தாமரைக்கிழங்கு
194 சிறுகிழங்கு
195 கருணைக்கிழங்குத்தண்டு.
196 புளியங்கொழுந்து
197 மரியங்கொழுந்து
198 வெற்றிலை
199 கம்மாறுவெற்றிலை
200 புதியளு
201 வள்ளைக்கீரை
202 பூசினி (பறங்கி) இலை
203 அறுகீரை
204 வாழைப்பூ
205 ஆவாரம்பூ
206 சீமைஅத்திப்பழம்
207 மாதுளம்பழம்
208 கொம்மட்டிமாதுளம்பழம்
209 அன்னாசிப்பழம்.

இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களு முள்ளன.

இவை ஸத்வகுண வஸ்துக்களைக்கால் மிகுந்த பலத்தையும் சுவையையும் அடைந்து காமம், குரோதம், அகங்காரம் முதலிய துர்க்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும், திரிதோஷங்களை மிகப்படுத்துங் குணங்களை யுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷகண்டனம் செய்யும் குணம் இவைகளினக்கு மட்டும் சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முற்கூறிய ஸத்வ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப் புசித்து வருவது நலம்.

இவ்வஸ்துக்களிற் பெரும்பான்மையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டர்களால் விலக்கப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதுர்தினங்களிலும் மற்றவர்களாலும் விலக்கப்படுகின்றன.

தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

210 புழுங்கலரிசி
211 கேழ்வரகு (ஆரியம்)
212 வரகு
213 சம்பு
214 செஞ்சோளம்
215 கருஞ்சோளம்
216 பட்டாணி
217 மொச்சைக்கொட்டை
218 தட்டைப்பயறு
219 சிறுபயறு
220 கொள்ளு (காணம்)
221 பனைவெல்லம்
222 ஈச்சம் வெல்லம்
223 தென்னம் வெல்லம்
224 பனங்கற்கண்டு
225 எருமைப்பால்
226 எருமைத்தயிர்
227 எருமைவெண்ணெய்
228 எருமை நெய்
229 கத்தரிக்காய்
230 அவரைக்காய்
231 கொட்டையவரைக்காய்
232 வாளவரைக்காய் [ய
233 மொச்சைக்காய்
234 பீர்க்கங்காய்
235 முருங்கைக்காய்
236 சுரைக்காய்
237 உருளைக்கிழங்கு
238 மரவள்ளிக்கிழங்கு
239 பெருவள்ளி அதாவது ஆனைவள்ளிக்கிழங்கு
240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு
241 முள்ளங்கிக்கிழங்கு
242 பனங்கிழங்கு
243 வெங்காயம்
244 வெள்ளைப்பூண்டு (உள்ளி)
245 முருங்கைக்கீரை
246 சிறுகீரை
247 கலவைக்கீரை
248 ஆரைக்கீரை
249 பசளிக்கீரை
250 புளிப்பாரை
251 புளிச்சிறுகீரை
252 புளிப்புக்கீரை
253 கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை)
254 கொடிவசலைக்கீரை
255 சாரணிக்கீரை
256 பனைக்கீரை
257 முருங்கைப்பூ
258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்
259 சீதாப்பழம்
260 பனம்பழம்
261 சோற்றுக்கற்றாழை
262 நுங்கு
263 ஆமணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்)
264 சிற்றாமணக்கெண்ணெய்
265 பனங்கள்ளு [ய
266 தென்னங்கள்ளு
267 ஈச்சங்கள்ளு

இவைபோன்ற இன்னுஞ் சில வஸ்துக்களுமுள்ளன.

இவ்வஸ்துக்களைப் புசிப்பவர்களின் இரத்தமாமிசாதி தாதுக்கள் மேதோன்மத்தமாய் வளர்ந்து அதிபலம், அறிவீனம், சரீரத்தில் துர்க்கந்தம் முதலியவைகளை உடையனவாகச் செய்வது 10 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாத மற்றவர்கள் இவ்வஸ்துக்களை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்துவருவது நலம்.

ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துக்களில் ஔஷதகுணங்களிருப்பதனால் அவைகளை ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.

மேற்சொல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துக்களை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, ஒட்டை இவற்றைப் போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பக்ஷிகளையும் தின்பதுடன் மனிதரையும் தின்பாருமுளரென்று நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்க வேண்டுமானால் அப

பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டிய வர்களாய் இருக்கின்றோம். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்கும் கெடுதிகள் இராஜோகுண தமோகுண வஸ்துக்களை உண்பதினா லுண்டாகும் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. அதனை, பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

> "கங்கையிற் படிந்திட்டாலுங் கடவுளைப் பூசித்தாலு
> மங்குலைப்போற் கோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கினாலுஞ்
> சங்கையில்லாச ஞான தத்துவ முணர்ந்திட்டாலும்
> பொங்குறு புலால் புசிப்போன் போபகர அடையானன்றே"

ஆகையால் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேன்மை யான பிறப்பையுடைய மனிதராகிய நாம் நடமாடும் ஜீவராசிகளாகிய பிராணிகளை வதைத்து உண்ணுமல் நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்தமூலாதி சாகங்களைப் புசித்து நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்து நமது ஆயுளை முடிப்பது நலமென்று அறிக.

இத்திரிகுண வஸ்துக்களின் வாதாதி தோஷங்களினால் உண்டாகும் பலாபலன்கள்

1 **அரிசி** —இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவும் முக்கியமானதும், மதுரரசத்தை யுடையதுமாக விருக்கிறது. அன்றியும் அது வெவ்வேறு சாதி, அதாவது வகையையுடையதாகி, அவ்வவ்வகைகளுக்குத் தக்கபடி குணதோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது. ஆதலால் அவ்வகைகளிற் சாதாரணமாய் யாவராலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் பெயரையும் அவைகளின் குணதோஷங்களையும் பற்றிப் பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது.

2 **பசசையரிசி** —இதனால் சனிவாத கோபமும், அசரோகமும், மிருதபலமும் உண்டாம். பித்த வெரிச்சல் நீங்கும். இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்.

3 **காரரிசி** —இது மந்தத்தையும், சரீர புஷ்டியையும், தனிவாத விளைவையும், பலத்தையுந் தரும். இது கரப்பான் பண்டம் என்பர்.

4 **மணக்கத்தை**, 5 **வாலான்**, 6 **கருங்குறவை** —இவைமூன்றும் விரண குஷ்டத்தையும், அற்ப விஷத்தையும் நீக்கும். ஆனால் இவை கள் கரப்பனையு முண்டாக்குமென்று சிலவைத்தியர் சொல்வர்.

7. **ஈர்க்குச்சம்பா** —இது நாவுக்கு உருசியையும், பாகத்தில் இச்சையையுந் தரும். இதிற் கொஞ்சம் பித்தமுண்டு.

8 **புழுகுசம்பா** —இதனால் வன்பபும், காந்தியும், அக்கினி தீபாக்கினியும், பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. **கைவரைச்சம்பா**—இதனால் மலைபோன்ற வன்மையும், சுக்கிலஸ்தம்பனமும், சுகமும் உண்டாம். இதில் பித்தமில்லை என்பர்.

10 **செஞ்சம்பா**—இதனால் அற்ப கிரந்தியும், அதி விரணமும், யானைச்சொறியும், மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11 **கல்லுண்டைச்சம்பா**—இதனால் அதிக புயபலமும், மிகுவாதத்தையும் உண்டாம்

12 **குண்டுசம்பா**—இதனால் அக்கினி மந்தமும், கரப்பனும் உண்டாம் தாகரோகம் தீரும்

13 **மல்லிகைச்சம்பா**—இது நாவிற்கு உருசியையும், சரீரசௌக்கியத்தையும், உறுதியையும் தரும் கரப்பன், பிரமேகம், நேத்திரவெப்பம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

14 **இலுப்பைப்பூச்சம்பா**—இது பித்தசாந்திகத்தால் விளையுஞ் சிற்சிலரோகம், சிரஸ்தாபம், உபசாக்க தாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண்டாக்கும்

15 **மணிச்சம்பா**—இது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும் அதிகசுகத்தால் உடலையும், விருத்தா பாலாக்களையும் போஷிக்கும்

16 **வளைதடிச்சம்பா**—இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலைச்சலுடன் உப்புசம், கரப்பன், அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17 **கோரைச்சம்பா**—இது பைத்தியம், உட்சூடு, பிரமேகம், நமைச்சல் இவைகளை நீக்கும் சௌக்கியந் தரும் குளிர்ச்சி என்பார்கள்

18 **குறுஞ்சம்பா**—இது பித்தம், கரப்பன், சுக்கிலதாது இவைகளை விருத்திசெய்யும் சரீரத்திற் குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19 **மிளகுசம்பா**—இது சௌக்கியத்தைக் கொடுத்துத் தீபாக்கினியை வளர்க்கும் மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்

20 **சீரகச்சம்பா**—இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபன முண்டாம்

21 **காளான்சம்பா**—இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியையும், சௌக்கியத்தையுந் தரும் சிற்சில வாதரோகங்களை நீக்கும்

22 **மைச்சம்பா**—இதனால் அரோசகம், வாதபித்ததொந்தம், தனிவாத கோபம், வாந்திநோய் ஆகிய இவைகள் போகும்

23 **கோடைச்சம்பா**—இதனால் முத்தோஷத்தாற் பிறந்த வாதவலியும், சிற்சில சரீர நோய்களும் விலகும்

24 **காடைச்சம்பா**—இதனால் பிரமேகசுரமும், சில அற்பநோய்களும் நீங்கும் சுக்கிலதாது விருத்தியும், பலமும் உண்டாம்

25. **குன்றிமணிச்சம்பா**—இதனால் அற்ப வாதரோக முதலிய சிற்சில நோய்கள் நீங்கும் சரீரபலமும் சுக்கில தாதுவும் விருத்தியாம்

26. அன்னமழகி —இது சகல சுரங்களையும், பித்தவெப்பத்தையும் போக்கும். சரீரத்திற்குச் சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

27 கோதுமை, 28 வாறகோதுமை —இவை நலபலம், சுக்கிலம், பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும் தனிவாத கோபத்தையும், பிரமேகத்தையும் நீக்கும் இவற்றுள் வாறகோதுமை தேவதானியமென்றும், இயவை என்றும் சொல்லப்படும்

29. தினை.—இது சந்நிபாதசுரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபாரோகம் இவைகளைப் போக்கும் பித்தத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்

30 உழுந்து —இதனால் கபவாத மிஸ்ரம், அஜீரணம், இடுப்பிறகு உறுதி, மிகுவீரியம் இவையுண்டாம் பைத்தியமும் எலும்புருக்கியும் நீங்கும்

31 பச்சைப்பயறு — இது பித்தத்தை நீக்கும் வாயுவைத்தரும் சீதளம் என்பர் இதைப் பயறு என்றும், பாசிப்பயறு என்றுஞ் சொல்லுவதுண்டு

32. போரி —இது வாயுக்கு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளதுமானது வாந்தியையும் தாகத்தையும் நிறுத்தும் சீக்கிரத்தில் சீரணிக்கச் செய்யும் இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற்குப்யோகமானது.

33. அவல.—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி. வாதஹரம் இதனோடு பால், சாக்கரை சேர்த்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின் மலத்தைக் கட்டும் அதிகமாய்ப் புசித்தால் தாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும் இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும்

34. எள்ளு.—இது அபத்தியமானது உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும் குரல் தொனியைக் கெடுக்கும் ஸ்திரீகளின் வயிற்றில் கட்டுப்பட்ட உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஒளியாக்கும்

35 சுக்கு —இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிறக்குத்தல், அஜீரணம், மாரடைப்பு, புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிக்குத்தல், சிரநோய், கபஸ்ராவம், சீதபேதி, அரோசகம், சுரரோகங்கள் ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம்.

36 இஞ்சி.—இதனால் காசம், கபம், ஒக்காளம், சந்நிபாதசுரம், வாதாதிசாரம், வாதசூலை, வாதகோபம் இவை போம் பசியுண்டாம்.

37. மிளகு.—இது காரரசமுடையது சீரணகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உபபுசம், உடம்புவலி, கீல்களிலிருக்கும் வலி இவைகளைப் போக்கடிக்கும் அதிகமாயுபயோகித்தால் உடம்பெரிச்சல், தாகம்,

கண கைகா லெரிச்சல இவையுணடாகும். இமமிளகானது மேற சொலலிய குணஙகளை யலலாமல குளிர்சுரம், பாணடு, கபம், கிரகணி, குனமம், வாயு, அரோசகம, மைதநியம, மூலம, பிரமேகம, பஙகுவாதம, வாதசோணித வாதம, கணடநோய, செவிவலி, இரதத குனமம, காமாலை, மநதம இவைகளையும போககும இமமிளகு வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என இருவகைபபடும. அவைகளில,

38 வெள்ளைமிளகு —இதனால கிரகணி, சிலேஷம வாதம, சீலப பிரமேகம, சுரம இவை நீஙகும ஜடராகனியுணடாம

39 வால்மிளகு —இதனால திரிதோஷ கோபம, குனமம, தாகம, வெடடை முதலிய சிறசில ரோகஙகள விலகும பசியுமுணடாகும.

40 சீரகம்.—இது காரரசததை யுடையது அககினி விருததி காரி, சுரம, விரணம, சோகை, கிருமி இவைகளைப பரிகரிககும சீரகததையும, இதன திராவகததையும அடிககடி யுபயோகிததுக கொணடிருநதால பிததம நீஙகும சரியாயக காலப பிரவாதகியாகும இனனும இதனால அரோசகம, வயிறறுவலி, முகரோகம, பிளீக நோய, சுவாசம, காசம, ஆஸமா, அதாவது கலலடைபபு, மசசம, சீதரதத கிராணி, வாதாதிககம, பிநசம, மைபபூலம், ஆகிய இவை விலகும சரீரததிறகுறுதியும, கணணுககுக குளிர்சசியு முணடாகும இதறகுப போசனகுடாரி எனறும பெயர

41 வெந்தயம் —இது கைபபு ரசததை யுடையது வாயு, சீதபேதி இவைகளைக கணடிககும சாதாரண சரீரததை யுடையவாகள இதை அதிகமாயச சாபபிடடால மலததைக கடடும அலலாமலும கணமூாநதம, அஸதிசுரம, பிரமேகம, க்ஷயம, பேதி, இரததபிததம, காசம, உடசூடு முதலிய பிணிகளை விலககும நிரநதரமாகச சுககிலததை விளைககும

42 வெல்லம் —இதில நலல வெலலம பிதத குனமததை நீககும நஞசிற கபககடடு, மலாசயக கிருமி, மதுமேகம இவைகளை யுணடாககும உணடை வெலலம மூலமுளை, மதுபபிரமேகம, வயிறறுநோய சுககிலவிருததி இவைகளை யுணடாககும வாத அரோசகமும, பிதத மும, இருமலும போம.

43 சாககரை —இது மருநதுககு அநுபானமானது வாதவமனததையும, பிதத தோஷததையும, அரோசகததையும போககும கெடடிபபடட கபததை இளகச செயயும.

44. சீனிசர்ககரை.—இது கணட சாககரை. கணடு சாககரையெனச சொலலபபடும வாதசுரம, வககரிககினற வாதநோயகள, வமனம, கிருமிரோகம, நீஙகாதவிககல இவைகளைபபோககும

45. கறகண்டு —இதனால பலலரணை, காசம, சிலேஷமதோஷம, வெபபம இவைகள நீஙகும.

46 **தேன்.**—இது மதுர ரசமுடையது. இருமல, உபபுசம, விககல முதலியவைகளை நீககும இரததததைச சுததிசெயயும. உடலைச சிறுககச செயயும. சிரஙகு, சொறி முதலிய ரோகஙகளையு டையவாகள கொஞசம தேனைச சலததில விடடுக குடிததால அவை போம அலலாமலும மூததிர விருததிகாரி. தேனைக காயசசி உண ணில மலததைக கடடும

47 **திராக்ஷப்பழம்**—இதறகுக கொடி முநதிரிபபழம என்றும பெயா இதனால சுரம, அரோசகம, தாகம, விரணம, இரைபபு, க்ஷயம, க்ஷீணபிததம, இரததபிததம, பிரமேகம, மதரோகம ஆகிய இவைகளபோம

48 **பேரீச்சங்காய**—இநதககாய உமிழநீரப பெருககையும, மது நீரையும போககும பசியையும புணாசசியில நிரவாகததையும உணடாககும.

49 **பேரீச்சம்பழம்**—இதனால நீரைச சுரபபிககினற பிததரோ கம, மதரோகம, மூாசசை, சுரம, சிலேஷம நீககோவை, தாகம, இரததபிததம, நீழிவு, வாயிலைபபு, அருசி, மலபநதம இவை நீஙகும

50 **ஜாதிககாய்**—இது காாபபு, கைபபு எனனும இரசஙகளையு டையது அககினி விருததிகாரி சீதபேதியை நிறுததும. வாயநாற றததைப போககும அனறியும இதனால விநது நஷடம, அதிசாரம, ஆசியவாதஙகள, தலைநோய, இளைபபு, இருமல, உஷணவாதக கிராணி முதலிய ரோகஙகள விலகும மயககமும பிததமும அதிகரிககும.

51. **ஜாதிபததிரி**—இதனால அழறசுரம, கிரகணி, சலமநதபேதி இவை நீஙகும பைததியமும சுககிலப பெருககமும உணடாகும.

52 **ஏலரிசி**—இது காரரசமுடையது அருசி, இருமல, உபபு சம, விககல, வாநதி, தாகம இவைகளை நிறுததும அனறியும விஷ ஹரம இதைப புருஷாகள அதிகமாய உபயோகிததால சுககிலநஷ டமுணடாம

53 **பச்சைககாபபூரம்**—இதனால வாநதி, தாகம, வயிறறெரிசசல, கிலகளில குததல இவை நீஙகும இதைக கணணிற போடடால நேத திரரோகம நீஙகும

54 **குங்குமப்பூ**—இது காரமுங கைபபுமான ரசஙகளையுடை யது இதனால சிரண சுககிலம, நாவரடசி, குடலவிருததி, மேகநீா, கிறபிடிபபு, கபாதிககம, சுரம, பைததியம, மணடைவலி, கருவிழியில படாகினறபூ, கணணோய, வாநதி, சலபீநசம, செவிததோஷம, நீரேறறம, மதுரம (வாயினிபபு), பிரசவமலினம இவைதீரும.

55 **வாதுமைப்பருபபு**—இது மதுர ரசததையுடையது இதனால வழிபபடலமும விரணககொழுமையும நீஙகும. கலவியில விருபப

முண்டாம். அல்லாமலும் இருமல், வாயு வயிற்றிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல் பித்தகுணமுடையது. கசப்பான வாதுமைப்பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது. இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது தலைநோய், பீநசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும். இதை அட்டப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. **கோப்பரை.**—இது மதுர ரசமுடையது. அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத் தளர்த்துங் குணத்தையு முடையது. அல்லாமலும் அஜீரணத்தையுமுண்டாக்கும்.

57. **நல்லெண்ணெய்.**—இதனால் புத்திக்தெளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேகபுஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாலிபத்தன்மை இவையுண்டாம். அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலசூடு, கர்ணரோகம், காசம், விரணம் இவை நீங்கும்.

58. **தேங்காயெண்ணெய்.**—இதனால் தீயால்வரும் இரணம், தந்தமூலரோகம், சிரங்கு இவைகளைப் போக்கும். தலைமயிர் வளரும்.

59. **இலுப்பெண்ணெய்.**—இதனால் கரப்பன், கடிவிஷம், விரணம், வன்மை இவையுண்டாம். சகனவாதமும் துர்ப்பலமும் நீங்கும்.

60. **பசும்பால்.**—இது மதுர ரசத்தையுடையது. பலகாரி. ஸ்திரீகளுக்குப் பாலை விருத்திசெய்யும். இரத்தபித்தம், வாந்திமுதலிய பித்தரோகங்களைக் கண்டிக்கும். இப்பாலை சில நாள் வரையில் கறந்த உடனே நுரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழைய சுரம், ஆமிலபித்தம், க்ஷயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவைகளைக் கண்டிக்கும். அதிசாரம், அஜீரணசுரம், சீதரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில் இப்பாலை உபயோகிக்கக் கூடாது.

61. **பசுந்தயிர்.**—இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது. பசியுண்டாகும். தாகம், ஆயாசம், காசம், சரீர எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும். புளிப்பாயிருந்தால் சீரணகாரி. பித்தஹரமானது. புஷ்டிகாரி. இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது.

62. **பசுவெண்ணெய்.**—இதனால் கண்ணோய், கண்ணெரிச்சல், பீனசாரல், பிரமேகம் இவைபோம். தீபாக்கினி அல்லது பசியுண்டாம். உச்சந்தலைநோய், இரத்தபித்த ரோகங்கள் நீங்கும். அதிகமாயுபயோகித்தால் பிரவாதத்திகாரி. பழைய வெண்ணெயானால் பத்தியத்திற்கு உதவும்.

63. **பசுவின்நெய்.**—இது தாகம், உழலைப்பிணி, வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிஷம், விரணப்பிரமேகம், வயிற்றிலெரிவு, பித்தவிக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, சிலேப்பு, குடலெரிதல், அஸ்திசூம்பல், மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்.

64 **கண்டங்கத்தரிக்காய்.**—இதனால் சிலேஷ்மரோகம் தீரும். சீதங் கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்.

65 **கறிமுள்ளிக்காய்**—இது வாத பித்த கபதோஷங்களை, சுரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66 **கொத்தவரைக்காய்**—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும் பித்தத்தால் களிரையும் மருந்தையும் முறிக்கும் இது அபத்தியமானது.

67 **கொம்புப் பாகற்காய்**—இது அபத்தியமானதும், நல்ல ஔஷதங்களை முறிப்பதுமன்றி வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68 **மிதிபாகற்காய்**—இது பித்த வாத கோபங்களையும், கரப்பனையும் உண்டாக்கும் பாதரசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வேகங்களை முறிக்கும் இது கோள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்.

69 **வெள்ளரிக்காய்**—இது கரப்பன், நீர்த்துவாரத்தினவு, நீர்ச்சுருக்கு இவைகளை நீக்கும் இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம் மருந்தை முறிக்கும் இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும், பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீர்ப்பேதியும் ஆம்.

70 **கக்கரிக்காய்**—இதற்கு முள்வெள்ளரிக்காய் என்னும் பெயர். இது பித்ததோஷம், மூலச்சூடு, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும் கோழையையும் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

71 **ஆகாயக் கக்கரிக்காய்**—இது தேகச்சூடு, கரப்பன், பித்தம், மருந்தின்வீரியம், பித்தவமனம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் கபாதிக்கமும், புணர்ச்சியில் இச்சையும் உண்டாம்.

72 **வாழைக்காய்**—இதனால் பித்தவாந்தி, பைத்தியம், பித்தாதிசாரம், உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு, வயிற்றெரிதல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம் இரத்தவிருத்தியும் பலமும் உண்டாம் போசனம் அதிகரிக்கும்.

73 **பலாக்காய்**—இதனால் அக்கினிமந்தம், வாதரோகம், ஆயாசம், இரைப்பு, சுக்கிலவிருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்.

74 **விளாங்காய் அல்லது பழம்**—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும் உடலுக்குச் சுகமும், நல்லபசியும் உண்டாம்.

75 **இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்**—இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசகம், திரிதோஷவாந்தி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்.

76 **களாக்காய்**—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாந்தி, அருசி, ரத்தபித்தம் இவை போம் மிகுபசியுண்டாம்.

77. **மாங்காய்**—இதனால் சுக்கில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆறுவிரணம், தந்தங் கூசுதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம் பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்

78. **மணத்தக்காளிக்காய்.**—இதனால் மலம் இளகிச் சுபாவமாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷ்ம நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும் இதன் வற்றலால் நீர்பேதியுண்டாவது தவிர வாந்தியும் வாயிலைப்பும் நீங்கும்

79. **சுக்கங்காய்**—இதனால் வாததோஷம் நீங்கும் இது பித்த மென்பர் இதன்வற்றல் வாதத்தையும் அரோசகத்தையும் நீக்கும்.

80. **நாரத்தங்காய்**—இதனால் வாதநோயும், குன்மமும், வாலுள்ள மலக் கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம் இதன் புளிப்பினால் தேகசுத்தியாம்

81 **கடாரநாரத்தங்காய்**—இது பித்த நோயையும், வாய் நீருறலையும், அருசியையும் போக்கும். இது பத்திய வஸ்துவாம் நோயாளர்க்கும் உதவும்

82. **கொளுஞ்சி நாரத்தங்காய்**—இது இருமல், ஆமதோஷம், வாதவிகுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும் இதற்கு கொடி நாரத்தை, துரிஞ்சி என்றும் பெயர்

83 **சுண்டைக்காய்**—இது கசப்பை யுடையது இதனால் மார்புச்சளி, கிருமிரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள்போம் இதன் வற்றலால் பித்த அரோசகம், மலக்கிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச் சீதக்கட்டு இவைகள் போம் பசியுண்டாம்

84 **தேங்காய்**—இதன் பால் வாதவிகாரம், பித்தாதிக்கம், கரப்பன், சுக்கிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் அன்றியும் உடம்பிற் பூசிக் குளித்தால் காந்தியையும், சருமத்திற்கு மிருதுவையுங் கொடுக்கும் குடித்தால் வாயிலும் வயிற்றிலும் உள்ள புண்கள் ஆறும் அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மார்பெலும்பிலுள்ள வலியையும் போக்கும் இதன் எண்ணெய் நெருப்பினாற் சுட்ட காயத்தை ஆற்றும் மயிரை வளர்க்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். மூத்திரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப்பரிகரிக்கும்.

85 **நெல்லிக்காய்.**—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பீநசம், வாயநீர்ச்சுரப்பு, வாந்தி, உன்மத்தம், மலபந்தம், தலைச்சுழலல், பிரமேகம் இவைபோம். காமன் அழகுண்டாம். அதன் புளிப்பால் வாயுவும், துவர்ப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86 **அருநெல்லிக்காய்**—இது துவர்ப்புச் சுவையையுடையது. இதனால் சீதபித்தம், தாகம், காசம், உட்சூடு இவைபோம்

87. **சேபபங்கிழங்கு**.—இதனால வாதகபதோஷ முணடாம தொணடையில கோழைககட்டும நலலமருநதின குணமுங் கெடும். இது கபத திரவியமாகையால மேகசாநதி எனபா தேக தாருடடியததை யும கொடுககும

88 **சாக்கரை வளளிககிழஙகு** —இது அதிமநதமுடையது நலல ஔஷததின குணததைக கெடுபபது மனறி, மூலமுளையையும, குடலிரைசசலையும, கிராணியையும விளைவிககும.

89. **தாமரைககிழஙகு** —இது நேததிர ஒளியையும, குளிாசசியை யுமதரும. பிததகாசம, புமசதாதுவைபபறறிய தவளைசசொறி, வயி றறுககடுபபு இவைகளை நீககும

90 **சேபபந்தண்டு** —இது வாயுவினால உணடான கடடிகளையும, சரீர நீரேறறததையும, வாதசிலேஷம தொநதததையும, ஒழிககும

91 **கீரைததணடு** —இது அதிவாத சீதளமுளளது இதனால பித தகிரிசசரம, பிரமேகசசூடு, வயிறறுககடுபபு, இரகதபேதி முதலியவை கள போம

92 **வெணகீரைத தணடு** —இதனால வெபபமும, வெளிமூல ரோக மும, பிதத எரிசசலும நீஙகும

93 **செஙகீரைத தணடு** —இதனால தீராத பிததநோய, பெருமபாடு, சநநிசுரம இவை நீஙகும

94 **வாழைததண்டு**.—இது குடலிற சிககிய உரோமம, தோல, விஷம இவைகளை விடுவிககும

95 **பிரணடை** —இதுவே வசசிர வலலி இதை நெயவிடடு வறு தது அரைததுக கொடடைப பாககுப பிரமாணம எடுததுக் அநதி சநதி சாபபிட ஆசனததினவுட, இரததமூலமும ஒழியும இதைப பற பல ஔஷதஙகளாகப பிரயோகிககில அககினிமநதம, குனமம, வா தாதிசாரம, முளைமூலம, கபதோஷம, இரகதபேதி, கால அசதி இவை நிவிரததியாம. ஜடராககினி வளரும

96 **கருவேபபிலை** —இது வெதுவாசனையுளளது இதனால அரோ சகம, சீதபேதியாலவரும வயிறறுளைசசல, புராதனசுரம, பைததிய தோஷம ஆகிய இவைபோம இதை வாசனையினபொருடடு இரஸம, குழமபு முதலிய எலலாப போஜன பதாாததஙகளுககும உபயோகிபப துணடு

97 **தூதுளையிலை**.—இது காதுமநதம, இருமல, நமைசசல, மத ரோகம, அககினிமாநதம, திரிதோஷம, உடகுததல, விநது நஷடம, இளைபபு ஆகிய இவைகளை விலககும அறிவைச சுததபபடுததும.

98. **பசுமுன்னை** —இது அரோசகம, வீககம, கபம, கரபபன இவைகளை யுணடாககும ஆனால வாததோஷம, அககினிமநதம, மய ககம ஆகிய இவைகளைப போககும

99 முசுட்டை.—இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிரமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும் மலத்தை யிறக்கும்.

100 பொன்முசுட்டை.—இது வாதவலி, மயக்கம், ஆமம், கமைச்சல், உடச்சூடு இவைகளை நீக்கும் இதனால் உணவில் மணமுண்டாம்.

101 வெந்தயக்கீரை.—இது வயிற்றுப்புசம், அக்கினிமந்தம், வாதகோபம், க்ஷயம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்.

102 கொத்துமல்லிக்கீரை.—இதனால் வாத அரோசகமும், பித்த வருக்கமும் பித்தசுரமும் போம் சுக்கிலம் விருத்தியாம்.

103 முளைக்கீரை.—இது காரசுரத்தை நீக்கிப் பசியையுண்டாக்கும்.

104 பொன்னாங்காணிக்கீரை.—இதனால் விழியைப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல், கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகச்சூடு, பிலீகம், மூலரோகம் இவை போம் தேகம் பொற்சாயலாம்.

105 மணத்தக்காளிக்கீரை.—இது நாப்புண்ணையும், வேக்காட்டையும், நாப்பிரணத்தையும் ஆற்றும்.

106 அகத்திக்கீரை.—இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும் நீங்கும். கடுவனும், வாயுவும் உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம். சுரஹரம் மலமிறங்கும் இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காமுறை சுரமும் விட்டுப்போம் வாய்ப்பிரணத்தை ஆற்றும்.

107 அகத்திப்பூ.—இதனால் சுருட்டுப்புகை, வெயில், உஷ்ணதிரவியம் இவற்றால் உண்டான பித்தங்களும், தேக அழலும் நீங்கும்.

108. வேப்பம்பூ.—இதில் நாட்சென்ற வேப்பம்பூ சந்நிமூர்ச்சை, நாததோஷம், வாந்தி, அரோசகம், நீடித்தவாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்.

109 வாழைப்பழம்.—இது உடம்பை பெருக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம் பித்தப்பிணிகள், மதநோய், மூர்ச்சை ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

110 பேயன்வாழைப்பழம்.—இதனால் பித்தரோகமும், உடச்சூடும் நீங்கும் வாதாதிக்கமும், மிகுகுளிர்ச்சியும், சரியாக மலமிறங்கலும் உண்டாகும்.

111. மொந்தன்வாழைப்பழம்.—இதனால் அக்கினிமந்தம், உடல் வலியுடன் பரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவையுண்டாம். அன்றியும் புத்தியின் வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாலை, உள் வரட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளர்க்கும் ஆகும்.

112 செவ்வாழை, 113. வெள்வாழை, 114. இரசதாளி.—இம்மூன்றும் நோயாளர்க்கு உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத்

தரும், 115 **அடுக்குவாழை.** 116. **மலைவாழை,** 117 **பச்சைவாழை,** 118. **கருவாழை,**—இந்நான்கில் கருவாழை நன்மையைத்தரும். இவ்வகை வாழைப்பழங்களில் ஒன்றும் வாதரோகிகட்கு உதவாது. ஆனால் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119 **நவரைவாழைப்பழம்.**—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாதகபம், கரப்பன் ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120 **பலாப்பழம்**—இது இனிப்புள்ளது. வாத பித்த கப தொந்தங்களையும், கரப்பனையும், முன்பில்லாத பிணிகளையும், உண்டாக்கும்.

121 **மாம்பழம்**—இதை உண்ணில் நமைச்சல், மார்பெரிச்சல், கண்ணோய், கருங்கரப்பன், கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும். பசி நீங்கும். சுக்கிலப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்.

122 **நாவற்பழம்**—இதற்கு நாகப்பழமென்றும் பெயர். இதனால் அக்கினிமாந்தம், சரீரநோய், சீதவாதம், கடுவன், கடுத்தல் இவையுண்டாம். அதிநீரும், வெப்பமும், காசமும் நீங்கும். இதில் **வெள்ளை நாவற்பழம்** இரத்ததாதுவையும் சுக்கில தாதுவையும் உண்டாக்கும். உள்வெப்பத்தை நீக்கும்.

123 **சம்புநாவற்பழம்**—இதனால் வாத உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், தோஷத்தால் பிறந்த தாகரோகம் இவை நீங்கும்.

124 **நாரத்தம்பழம்**—இது பித்த குன்மரோகத்தை நீக்கும். பசி தீபனத்தையும், சுக்கில விருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

125 **சாதிநாரத்தம்பழம்**—தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126 **கோளிஞ்சி நாரத்தம்பழம்**—பிரமேகதேகத்தை யுடையவர்து நாவரட்சியைத் தீர்க்கும்.

127 **கிச்சிலிப்பழம்**—இது மதுரமாயிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிறுத்தும் அல்லாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும். புளிப்பா யிருந்தால் சீத இருமலையுண்டாக்கும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்தில் புசிக்கலாகாது. அன்றியும் **குடக்கு கிச்சிலி** என்று மற்றொரு சாதியுண்டு. இதில் சில சாதி பெரிதாகவும் சில சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும். இது தேகத்திற்கு அதிக ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். சுரகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம். இதன் இரசம் சுரத்தைக் கண்டிக்கும் சில ஔஷதங்களுக்கும் உதவும்.

128 **கொய்யாப்பழம்**—இப்பழத்தினால் திரிதோஷங்களும், தலைமயக்கமும், அரோசகமும், வாந்தியும், வயிற்றுப்பலும், கரப்பானும், பேதியும், வீரியமும் உண்டாம். மந்தம் விளைவிக்கும்.

129. **இளநீர்**—இதனால் வாதகோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபாரிப்பு, கீபாதிக்கம், பயித்திய கோபம், வாந்தி, அதிசாரம் இவை

நீங்கும். மனதெளிவு, நேத்திரத்துலக்கம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக்கம், மலப்போக்கு இவைகளை உண்டாக்கும் இது உஷ்ண சீதளத்தையுடையது

130 பன்னீர் — இது சொறி, சிரங்கு, தாபம், காசம், இவைகளைப் போக்கும் நல்ல மணத்தையுங் கொடுக்கும்

131. மல்லிகைநீர் — இதனால் கோழை, கண்மயக்கம், தேகஉஷ்ணம், சூனியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்

132 தாழம்நீர் — இது தீபாக்கினியைத்தரும், அல்லாமலும் சிரத்தாப ரோகம், நீரேற்றம், கபாதிக்கம், இருமல், சலிக்கின்ற வாத கோபம் இவைகளைப்போக்கும், சரீரத்தில் மினுமினுப்பை உண்டாக்கும்,

133 சாமை — இதனால் தாகசுரம், பிரமேகம், மகாவாதநோய் சோபாரோகம் இவை நீங்கும் தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்

134 சவ்வரிசி — இதனால் பிரமேகம், அஸ்தி சிராவரோகம், வெண்மேகம், உதிரமேகம் இவை போம் சுக்கிலமும் உண்டாகும்

135 துவரை — இது இலங்கன முடிவிற் சோகிற பஞ்சமுஷ்டித்தாரக * பத்தியத்திற்கும், உபிலாப பத்தியத்திற்கும், சுரத்திற்கும், சந்திக்கும், பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சக்தியில்லாமல் மிகமெலிந்தவர்க்கும் உதவும்

136 கடலை — இது வயிற்றுப்புசம், பித்ததாசம், குடல் நோயுடன் கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும் நனமருந்து முறிக்கும்

137 முந்திரிப்பருப்பு — இதனால் உருசி, பித்தவாத தொந்தம், தாது விருத்தி, அக்கினி ஆகிய இவையுண்டாம்

138 நிலக்கடலை — இது வெகுருசிகரமானது பித்தத்தையுண்டுபண்ணும் அல்லாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சுரம், இவைகளையும் உண்டாக்கும் ஆதலால் இதைப் புசியாம லிருத்தலே உத்தமம்

139. மஞ்சள் — இது கைப்பு காரரசங்களை யுடையது உடலைப் பொற்சாயலாக்கிப் புலால் நாற்றத்தை நீக்கும் இதனால் புருஷவசியமும் பசியுமுண்டாம் வமனம், பித்த கபவாத தோஷங்கள், தலைவலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டுகடிவிஷம், பெருவிரணம் இவை போம் இம்மஞ்சளானது மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என இருவகைப்படும்.

---

* பஞ்சமுஷ்டித்தாரகபத்தியமென்றால் — நீடித்து லங்கனஞ்செய்து, அதன்முடிவில் திரிதோஷவிகாரம் அதிகரிக்காமலும், ஆயாச முண்டுபண்ணாமலும் இருப்பதற்காகத் துவரை, உளுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவ்வைந்தையும் வகைக்கு ஒவ்வொரு முஷ்டி அதாவது பிடி எடுத்தந்த தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆற்றுச்சலம் விட்டு எட்டிலொரு பங்காகக் காய்ச்சி, அந்தச் சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லங்கனம் செய்த நோயாளிக்குக் கொடுப்பதேயாம்

140 மரமஞ்சள்—இதனால் மூலரோகம், அரோசிகம், கணச்சுரம், உட்சுரம் ஆகிய இவைகள் விலகும்.

141 கஸ்தூரிமஞ்சள்—இதனால் பெருவிரணம், கரப்பன், கிருமிரோகம், அக்கினிமந்தம் இவைபோம். வீரியமும் அறிவும் விருத்தியாம்.

142 பெருங்காயம்—இது காரம், கைப்பு என்னும் ரசங்களையுடையது. இதனால் தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், சர்ப்பவிஷம், தேள்விஷம், கிருமி, அஜீரணம், வாதாதிக்கம், யோனிரோகம், சூதகவாயு, எண்வகைக்குன்மம், உதரரோகம், சூலை, கபநோய், குடைச்சல் இவைகெடும். அன்றியும் வயிற்றில் இரத்தக்கட்டியிருந்தால் அதையும் கரைக்கத்தக்க சக்தியுள்ளது. இதை அதிகமாயுபயோகித்தால் மயக்கத்தால் தலைசுற்றல், அதிதாகம் இவைகளையுண்டாக்கும்.

143 கஸ்தூரி—இதனால் தலைநோய், கபந்தமூலம், சன்னி, சுரம் இவைபோம். தேகசவுக்கியம், தேஜசு, மாதர்க்கு நாதவிருத்தி, வன்மை இவையுண்டாம்.

144 பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு.—இதனால் வாமினியோனிரோகம், வயிற்றுவலி, சுரம், அசீரணம், வயிற்றுப்புசம், நுரைத்தகப இருமல், பிலீகம், சுவாசம், தொனிக்கத்தக்கவாதம், தும்மற்பீநசம் இவைபோகும்.

145. கருஞ்சீரகம்.—இது மண்டைக்கரப்பன், விரணம், சிராய்ப்பீநசரோகம், உட்சூடு, சிரநோய், கண்ணோய் இவைகளை நீக்கும்.

146 காட்டுச்சீரகம்—இதனால் உள்ளங்கைக்கரும்புள்ளி, பிரமேகம், பைத்தியம், வாதகுன்மம் இவைபோம். குளிர்ச்சியுண்டாம்.

147 பிளப்புச்சீரகம்.—இது நீங்காப் பைத்தியம், வாதகோபம் இவைகளை நீக்கும். சரீரத்திற்கு அழகையுண்டாக்கும்.

148 புளி—இது அபத்தியமானது. மந்தபுத்தி, உடம்பூதல், சந்நிபாதசுரங்கள், அங்கசலனவாதம், தாதுபுஷ்டி மத்திபம், திரை, நரை, இவைகளையுண்டாக்கும். வாந்தியும், பித்தரோகமும் நிவர்த்தியாம்.

149 மிளகாய்—இதனால் இரசத்தமூலமுளையும், ஆஸனக்கடுப்பும், வீரியவிருத்தியும் உண்டாம். அருசி, வயிற்றுநோய், வாயு, வயிற்றுப்புசம் இவை நீங்கும்.

150 உப்பு—இது உஷ்ணவாதம், கண்டவாத ரோகிணி, ஆமந்திரண்ட வல்லைக்கட்டி இவைகளை விலக்கும். இது உப்பின் பொதுக்குணம்.

151 கறியுப்பு அல்லது வீட்டுப்பு—இதனால் அஜீரணம், வயிற்றுப்புசம், வாதாதிக்கம், வாதகபம், நீரடைப்பு இவைபோம். பசியும் சமாக்கினியும் விருத்தியாம்.

152 அப்பளாக்காரம்—இதனால் வாதக் குடல்விருத்தி, கீல்வீக்கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயற்றுப்புசம், வாதகுன்மம் முதலியவைகள் நீங்கும்.

153 கடுகு.—இது காரரஸமுள்ளது. நமைச்சல், உடல்வலி இவைகளைக் கண்டிக்கும். கிருமிஹரம், சிலேஷ்மநாசகம் இவைகளையுண்டாக்கும். இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந்த விடத்தில் கொப்புளங்களுண்டாகிப் புண்ணாய வாதத்தைக் கண்டிக்கும். இந்தக் கடுகானது செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாய்க்கடுகு என நான்குவகைப்படும்.

154. செங்கடுகு—இது தலையிடிப்பைத்தரும். இருமல், பீநசம், கோழைக்கபம், பைத்தியம், காணுவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல், மூட்டம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாததோஷம், குமட்டிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்றுவலி, திரிதோஷம் இவைகளைவிலக்கும். சுகப்பிரஸவத்தைத் தரும்.

155 வெண்கடுகு—இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சர்ப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்.

156 சிறுகடுகு—இது விஷம், சிலேஷ்மரோகம் மூச்செறியச் செய்கின்ற வயிற்று விம்மல் இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இத்தாதுக்களில் வாயுவினால் பிறக்கின்ற பிணிக்கு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனச் சிகிச்சைக்குமாம்.

157 நாய்க்கடுகு—இதனால் சூதகவாயு, வாதசோணிதம், வாதக்கெப்பு, குன்மம் இவைபோம். இப்புகையால் பூதபைசாசங்கள் விலகும்.

158 கோத்தமல்லி விரை—இது துவாப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களையுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி. உட்சூடு, தளிரசுரம், பைத்தியவேகம், அசீரணம், வாந்தி, விக்கல், நாவரட்சி, க்ஷீணக்கிலம், பெருமூப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159 இலவங்கம்—இது கார்ரசமுடையது. இதனால் பித்தசோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல், க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிறப்புப்படலம் இவைபோம். மலக்கட்டும் சௌக்கியமும் உண்டாம்.

160 இலவங்கப்பட்டை.—இது காரரசமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பற்பல விஷங்கள், வாயுவை யநுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாசகாசம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

161. **ஓமம்** —இதனால் குளிர்சுரம், இருமல், அஜீரணம், வயிற்றுப்புசம், அதிசாரம், குடல்பிரைச்சல், ஆசனக்கடுப்பு, சீதபேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குய்யரோகம், ஆகிய இவை விலகும்.

162. **கசகசா** —இதனால் தினவு, கிருமி, சிதரத்தக்கழிச்சல், அதிசாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திரைப்பங்கம் இவை போம். தேகத்தில் அழகு, காந்தி, சுக்கிலம் இவை விருத்தியாம்.

163. **கொட்டைப்பாக்கு** —இதனால் கோழை, மலம், மலப்பையினது அடித்தட்டிலிருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும். சுரநோயையுடையவாக்கும். ஔஷதம் சாப்பிட்டவாக்கும் வாயில்போட்டுக்கொள்ள உதவும். அதிகமாய்த் தின்றால் சோபரோகமுண்டாகும்.

164. **களிப்பாக்கு** —இது நெஞ்சிற் கோழையும், அதிசாரம், மனமகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும். பித்த அருசி ஒழியும்.

165. **சிறுநாகப்பூ** —இது ஆண்குறியால் விழுகின்ற வெள்ளை, மார்க்கந்தப்பிய ஆவிருத்தவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்.

166. **கடுகெண்ணெய்** —இது வெகு சூடானது. குன்மம், இரத்தபித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம் முளைமூல விரணம், குத்தல் அல்லது சூலைமுதலிய பிணிகளை நீக்கும்.

167. **கல்ப்புநெய்** —இதனால் சுக்கில விருத்தியும், தீபனமும் உண்டாம். பித்ததோஷமும், தேகக் கொதிப்பாலாகிய பித்த சுரமும் போம். சரீரத்திற்குப் பலன் உண்டாம்.

168. **வெள்ளாட்டுநெய்** —இது சிலேஷ்மாதிக்கத்தையும், வாதகோபத்தையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பது மன்றிக் கண்ணுக்கு ஒளியையுமுண்டாக்கும். பத்தியத்திற் குதவும்.

169. **வெள்ளாட்டுவெண்ணெய்** —இது சுரரோகம், பித்தம், கரப்பன் ஆகிய இவைகளை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கும்.

170. **வெள்ளாட்டுப்பால்** —இதனால் வாதபித்த தொந்தம், சுவாசரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விரணம், வாதவீக்கம் இவை நீங்கும். நல்ல பசியுமுண்டாம்.

171. **வெள்ளாட்டுத்தயிர்** —இதனால் அதிக முஷ்ணமுண்டாம். அதன் ஏட்டால் மந்தம் விளையும். மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172. **புடலங்காய்** —இதனால் சுக்கிலம், கபம், பைத்தியம் இவைகள் அதிகரிக்கும்.

173. **பன்றிப்புடலங்காய்** —கரப்பன், சொறி, சிரங்கு, சீதளம், இவைகளையுண்டாக்குவது மன்றிக் காணாக்கடி, சிலந்தி, சர்ப்பமுதலியவைகளின் விஷங்கள் இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

174. **வெண்டைக்காய்**—இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரக்தாதிசாரம், சிலேஷ்மவாதம், வாய்க்கு உருசி ஆகிய இவையுண்டாம்.

175. **பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்**—இது அனலாலவரும் அழற்சியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும். நல்ல பசியையும், கபத்தையும் விளைவிக்கும்.

176. **குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.**—வாதக்கடுப்பு கபவிருத்தி, வாதசூலை, அக்கினி மந்தம் இவைகளை யுண்டாக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர்.

177. **கலியாணப்பூசினிக்காய்**—இதுவே பெரும்பூசினி. இதனால் பித்தம், உட்காய்ச்சல், சாரமேக மூத்திர கிரிச்சரம், இடுமருந்து, பித்தசுரம், அஸ்திசுரம், பேய்ச்சொறி, பிரமேகம் இவைபோம். வாதாதிக்கியமாம்.

178. **அத்திக்காய்**—இதனால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீரவெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும். மலங்கழியும்.

179. **புளியங்காய்**—இதன் பிஞ்சானது சோர்தலையும், பித்தத்தையும் நீக்குவதுந் தவிர வாததோஷத்தையு முண்டாக்கும். இது கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு விருப்பமாம்.

180. **மரியங்காய்**—இதுவே புளிமாங்காய். இதனால் வாய்க்கசப்பும், அரோசகமும் நீங்கும். இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. **எலுமிச்சங்காய்.**—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷ்மம், சூலை, சாதக்குன்மம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும். இதில் கொடியெலுமிச்சங்காய் வாந்தி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்.

182. **எலுமிச்சம்பழம்**—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும். தாகம், நக்கச்சுற்று, யானைக்கால், உன்மாதம், பித்தம், கண்ணோய், காதுவலி, வாந்தி இவை நீக்கும்.

183. **பச்சைமிளகாய்.**—இது வெண்மிளகாய், கருங்குண்டுமிளகாய் ஊசிமிளகாய் என மூன்று வகையுள்ளது.

184. **வெண்மிளகாய்.**—வாதகோபத்தை நீக்கும்.

185. **கருங்குண்டுமிளகாய்.**—உஷ்ணத்தை யுண்டாக்கும்.

186. **ஊசிமிளகாய்.**—அதிக காரமுள்ளதாகிச் சீதபேதி, மூத்திரக்கிரிச்சரம், மூலம், குதநெகிழ்ச்சி ரோகம் இவைகளையுண்டாக்கும்.

187. **பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு**—இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல், சுரம், மூலம், ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். இதனால் தேகம் பூரிக்கும்.

188. **காறாக்கருணைக்கிழங்கு**—இது சிலேஷ்மரோகம், வாதநோய், இரத்தமூலமுளை, அக்கினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும். மிகுந்த பசியை

யுண்டாக்கும். **சாறு கருணைக்கிழங்கு.**—இது காப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாக்கினி, கபக்கோழை, நமைச்சல் ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189 **காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு.**—இதனால் வாதப்பிரமேகமும், முளைமூலமும், சுரதோஷமும் போம். மிகுபசியும் காப்பனும் உண்டாம்.

190 **மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு.**—இது உட்சூடு, பித்தகோபம், சிலேஷ்மரோகம், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும். ஜடராக்கினியை வளர்ப்பிக்கும். இக்கிழங்கை விசேஷமாய் ஊறுகாய்க்கு உபயோகப்படுத்துவார்கள். இதைப் பருநன்னாரி என்பர்.

191 **காயவள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.**—இது வாதரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரியசிறிய விரணங்களையும் உண்டாக்கும். இதை உஷ்ணசாந்தியென்பர்.

192 **கோட்டிக்கிழங்கு.**—இது தேமல், பிரமேகம், தேகக்கடுப்பு, உட்சூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர். இதை ஜலத்தில் உப்பிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு.

193. **தாமரைக்கிழங்கு.**—இது நேத்திர ஒளியையும், குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம், புமஸ்தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்.

194 **சிறுகிழங்கு.**—இதைப் பொடிக்கிழங்கென்றும் சொல்வதுண்டு. இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டும் உண்டாகின்றது. இது வெகு ருசிகரமானது.

195 **கருணைக்கிழங்குத்தண்டு.**—இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோகமானது. மல்லாமல் மூலரோகம், கபகோபம், மேதோதாது விருத்தி இவைகளை நீக்கும். ஜீரணம், பசி இவைகளையுண்டாக்கும்.

196 **புளியங்கொழுந்து.**—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது. இதனால் அழிந்தவிரணம், சோபாரோகம், பாண்டுரோகம், சிவந்த கண்ணோய் இவை நீங்கும்.

197. **மரியங்கொழுந்து.**—இதனால் அரோசிகம், வாயிற் சலமூறல், வாந்தி, இரத்தாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போம்.

198 **வெற்றிலை.**—காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணுக்கடியின் தாககுணம், திரிதோஷகோபம் இவை ஒழியும்.

199. **கம்மாறுவெற்றிலை.**—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சந்நி, மந்தாக்கினி, வயிற்றுவலி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்.

200. **புதியனு.**—இதனால் அருசி, வாந்தி, மந்தாக்கினி, இரத்ததாதுவினழுக்கு; மலப்போக்கு இவை நீங்கும். போசனமும் செல்லும்.

201. **வள்ளைக்கீரை** —இதனால் வாதகோபம் நீங்கும். முலைப்பால் பெருகும் இளம் வள்ளைக்கீரையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

202. **பூசினி அல்லது பறங்கியிலை** —இதனால் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாகம், சரீரப்படபடப்பு, கிருமி இவைகளுண்டாம்

203. **அருகீரை** —இது சுரம், நடுக்கல், சந்நிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போக்கும் தாது விருத்தியாம்

204. **வாழைப்பூ** —இது இரத்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் சுக்கிலவிருத்தியைத் தரும்

205. **ஆவாரம்பூ** —இது பிரமேகநீர், வறட்சி உடம்பிற்பூத்த உப்பு, கற்றுழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் அன்றியும் தேகத்திற்குப் பொற்சாயலைத் தரும்

206. **சீமை அத்திப்பழம்** —இது உஷ்ணசீத முள்ளது இரத்தவிருத்தியையும் தேகபோஷணையையும் தரும் சுரவெப்பத்தையும், சிரணமலத்தையும் நீக்கும் இதற்குத் தசையத்திப்பழ மென்றுபெயர்

207. **மாதுளம்பழம்** —இது சந்தேகம் நீங்க நினைப்பையும், பேச்சை ஒழிக்கின்ற சந்நியாசரோகம், வாந்தி, கபம், மிகுதாகம், மலட்டு வியாதி, பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் மேலும் அப்பழத்தைத் தின்பதனால் வாயசீசுரப்பு, கசப்பு, வாந்தி, விக்கல், மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காந்தடைப்பு, தீராமயக்கம் இவை ஒழியும் வெடித்த அந்தப்பழத்தைச் சிக்கிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டிக் கறகண்டு சேர்த்து இரசத்தைச்சாப்பிட, உஷ்ணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்

208. **கொமட்டிமாதுளம்பழம்** —இது அரோசிகம், பித்தம், சிலேஷ்மதோஷம், க்ஷயரோகம் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிற்கு மை செய்வதுண்டு

209. **அன்னுசிப்பழம்** —இதற்குப் பூந்தாழம் பழம் அல்லது அன்னதாழம்பழம் என்றும் பெயர் இதனால் பிரமேகவெள்ளை, வாந்தி, பித்தம், தாகம், தலைநோய் இவை போம் அழகுண்டாம்

210. **புழுங்கலரிசி** —இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அருமபத்திய முள்ளவர் இவர்களுக்குதவும் ஆனால் உடலுக்குறுதியில்லை

211. **கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம்** —இதற்குப் பஞ்சதாங்கி என்றும் பெயர் இது சுத்த வாதத்தையாவது, பித்த வாதத்தையாவது பிறப்பிக்கும் இதைக் கேப்பை என்றும், இராகி என்றும் சொல்லுவதுண்டு

212. **வரகு** —மூசசெறிகின்ற சுவாசம், இதைச்சேர்ந்த சில நோய்கள் படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. கம்பு.—இது நமைச்சலையும், சிரங்குகளையும், வீரியத்தையும் உண்டாக்கும் சரீரவெப்பத்தை நீக்கும் குளிர்ச்சி என்பார்கள்

214. செஞ்சோளம்—இதனால் அற்பகிரந்திகள், விரணங்கள், மந்தரோகம், கரப்பன் இவைகள் அதிகரிக்கும் சரீர அழகும், பசியும் விலகும்

215 கருஞ்சோளம்—இது நமைச்சல், கிரந்தி, விரணம், அயாவு இவைகளை யுண்டாக்கும் மாறு நிறமான அழகைத்தரும்

216 பட்டாணி—இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும் பலத்தையும், அதிகமாய் உபயோகித்தால் பேதியையும் உண்டாக்கும் இது பட்டாணி என்றும் சொல்லப்படும்

217 மொச்சைக்கொட்டை—இது திரிதோஷங்களையும், இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவையும் உண்டாக்கும் இதை அவரை என்றும் மொச்சை என்றும் சொல்லுவதுண்டு

218 தட்டைப்பயறு—இது அக்கினி மந்தத்தையும், சந்நிபாதத்தையும் உண்டாக்கும் இதில் வெண்பயறு ஒடிவாதத்தையும் கரும்பயறு சிலேஷ்மவாதத்தையும், பங்குவாதத்தையும் விலக்கும்

219 சிறுபயறு—இது கபகோபத்தையும், பைத்தியத்தையும் அரோசகத்தையும் விளைவிக்கும் பித்தவாதத்தை யுண்டாக்கும் இதற்குப் பணிப்பயறென்றும் பெயர்

220 கொள்ளு அல்லது காணம்—இதனால் பீஜவாயு, பித்தகுன்மம், பைத்தியம் இவையுண்டாம் வாதவலி, நீரேற்றம், களிர்சுரம் இவைபோம் மருந்தை முறிக்கும்

221 பனைவெல்லம்—இது வாதபித்த தொந்தம், சிலேஷ்ம தோஷம், சந்நி பாதம், வாதகுன்மம் இவைகளை நீக்கும்

222 ஈச்சம்வெல்லம்—இதனால் புத்திமந்தம், சிலேஷ்மவாதம், உள்ளிற் சீதளம், பித்தகோபம், திமிர்வாயு இவையுண்டாம்

223 தென்னம்வெல்லம்—இதனால் செரியாமந்தம், வீக்கம், நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும்

224 பனங்கற்கண்டு—இது மேகசுரம், நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணதாகம் இவைகளை நீக்கும்

225 எருமைப்பால்—இது மதுர ரசமுடையது திமிர வாயுவையும் தூக்கத்தையும் அதிகரிக்கும் தெளிந்த புத்தியின் கூர்மையையும், நல்லமருந்தின் குணத்தையும் கெடுக்கும் உடலைப்பருக்கச் செய்யும். அதிகமா யுபயோகித்தால் வயிற்றுப்புசம் உண்டாக்கும். பலகாரி பித்தஹரம்

226 எருமைத்தயிர்—இது இனிப்பு துவர்ப்பு இரசங்களையுடையது உருசிகரமும் பித்தஹரமுமானது கொஞ்சம் புளிப்பாயிருந்

தால சீரணகாரி காமாலையைப பரிகரிககும தூககததை அதிகப படுததும. அதிகமாயப புசிததால வயிற்றைப பெருககச செயயும இருமல, உபபுசம, இரததக கெடுதி, சோமபல இவைகளை யுண டாககும

227 எருமைவெண்ணெய —இது இனிபபு, துவாபபு ரசஙகளை யுடையது. பித்தஹாரம இதன மறறக குணஙகளெலலாம இதன தயிரை யொததது

228 எருமைநெய —இதனால அறிவு, அழகு, கணணொளி இவை கள மததிபமாம வாதபிதத தோஷம, சரபபண இவையுணடாம

229 கததரிககாய —இது பிததததால வநத கபததை நீககும தொததுச சொறி, சிரஙகு இவைகளை அதிகபபடுததும அதன பிஞசு திரிதோஷததை விலககும முதிழவிரியாத பிஞசு சுரம, பிதததோ ஷம, கபம இவைகளை நீககும இதனால மலம இளகும குரலதொனி பலககும

230 அவரைககாய —இதில விரைமுதிராத வெளளையவரைபிஞசு வாதாதி முததோஷம, விரணம, சுரம, விழிககுள முதிாநத சிலேஷம பிலலம முதலியவைகளை நீககும இது இராப போசனததிறகும மருநதுணபவாககும உதவும

231 கொடடையவரைககாய —அதாவது விததுமுதிாநத அவ ரைககாய அருசியையும, ஔஷத நனமையையும நீககும அககினி மாநதம, அதிசாரம, சரீரபளுவு, வாததோஷம, சிலேஷமகோபம, குததல ஆகிய இவைகளை யுணடாககும

232 வாளவரைககாய —இது பிததாதிககம, வாநதி, அருசி, குதி வாத ரோகம, வாயசசுரபபு ஆகிய இவைகளை யுணடாககும

233 மொசசைககாய —இது திரிதோஷஙகள, தொனிகததவா தம, க்ஷீணமலம இவைகளை விருததி செயயும மிகுநத சூடடைத தணிககும

234 பீாககஙகாய —இதனால சீதளமும, பிததம தனமாததி ரைககுமேல மூனறு பஙகும அதிகமாம வாதகபஙகள தததம நிலை பிசகும

235. முருஙகைககாய —இது அஸதிசுரம, கிருமி இவைகளைப போககும வெகு ருசிகரமானது வாயுஹாரம விஷததைபபரிக ரிககும உஷணவிருததிகாரி பததியததிறகு உதவும கபததை நீக கும தாதுவிருததியை யுணடாககும.

236 சுரைககாய —இது உஷணமானது இதனால வாதபிததம அரோசகம, பிலீகரோகம, ஆமம, மாாபுநோய இவையுணடாம உடலூடு நீஙகும.

237 உருளைக்கிழங்கு —இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாக்குவது மன்றிச் சாவகாசமாயச் சீரணமாகும்

238 மரவள்ளிக்கிழங்கு —இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும், அக்கினி மாந்தத்தையும் உண்டாக்கும்

239 பெருவள்ளி அதாவது ஆளவள்ளிக்கிழங்கு.—இதனால் வாத மூலம், வாதகுன்மம், அக்கினிமந்தம் இவை யுண்டாம்

240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு —இது மந்தம், சுரபபன, சிலேஷ்மவிருத்தி, முளைமூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும் இதனால் உதராக்கினி கெடும்

241 முள்ளங்கிக்கிழங்கு —இதனால் வாதபபிணி, சுரபபன, வயிற்றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்திநோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பலநோய், பறிலந்தி, குன்மம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்

242 பனங்கிழங்கு —இது அஸ்திசுருடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களும் போம் குளிர்ச்சி, வலப்பு இவைகளை உண்டாக்கும்

243 வெங்காயம் —இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இரத்தபித்தம், நாசிசசரம், நாகம், உஷ்ணபேதி இவை நீங்கும் அக்கினிமந்தம், சந்நிபாதம், இருமல், வயிற்றுப்பபல் இவை விருத்தியாம்

244 வெள்ளைப்பூண்டு —இது சன்னி, வாதரோகம், சிலேஷ்மசிரஸ்தாபம், வாயபாடு, நீரேற்றம், சீதபேதி, இவைகளை நீக்கும்

245 முருங்கைக்கீரை —இதனால் அக்கினிமந்தம், உட்சூடு, தலைநோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோய் ஆகிய இவை விலகும்

246 சிறுகீரை —இது கண்படலத்த சலாலான நேத்திரநோய், காசம், படலம், பாதாசசேகம், விரணம், மூத்திரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாவி பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும் அழுகுண்டாம்

247 கலவைக்கீரை —இது வாதபித்த கபதோஷங்களையும், மலசசிக்கலையும், குடலவாதத்தையும் போக்கும் பத்தியத்திற்காம்

248 ஆரைக்கீரை —இதுவே நல்லசுவையும் நாவிதமுமுள்ள நீராரைக்கீரை இது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தபபிரமேகத்தையும் நீக்கும்

249 பசரைக்கீரை —இது அதிக சுவையுள்ளது புணர்ச்சியில இச்சையையும், கபத்தையும் பெருக்கும் தாகத்தையும் சூட்டையும் தணிக்கும் மலத்தை யிளக்கும்

250 புளியாரை —இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிசிரம், மூலவாயுக் கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்

251 புளிச்சிறுகீரை —இது சிலேஷ்மகிருமல, மந்தம் இவைநீங்கும். காயசித்தி, புணர்ச்சியிலிச்சை, வீரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாக்கும்

252 புளிபபுகக்கீரை—இது வாயநோய, அருசி, சீதளம, இரதத பிததரோகம, கரபபன இவைகளை நீககும

253 கோழிக்கீரை அதாவது பருபபுகக்கீரை.—இதனால சொறியும, கரபபனும, அதிக கிருமியும உணடாம

254 கொடிவசலைகக்கீரை—இதனால மூததிரககடுபபு, மூததிரகிரிச சரம, ஒழுககு வெளளை, அருசி, வாநதி ஆகிய இவைகள போம

255 காசினிகக்கீரை.—இதனால அஸதிதாதுகதசுரமும, வீககமும, உதிரததழுககும நீஙகும இரததவிருததியாம

256 பண்ணைகக்கீரை—இது ஆமம, கரபபன, கிரநதி, விரணம இவைகளை நீககும மலததை இளககும

257 முருங்கைபபூ—இதனால பிதததோஷமும, அரோசகமும நீஙகும கணகுளிரசசியும, சுககிலவிருததியும உணடாககும

258 கொட்டைமுநதிரிபபழம்—இது தாகததையும சரீரவெபபத தையும நீககும கரபபன, துஷடவிரணம, கிரநதி, நெஞசிற கரகர பபு இவைகளையுணடாககும

259 சீததாபபழம்—இதனால பிததசிலேஷம நோநதமும, அக கினிமாநதமும, சிததபபிரமையும உணடாகும

260 பனம்பழம்—இது, கரபபன, அழுகியசிரஙகு, மலபநதம முதலியவைகளை யுணடாககும

261 சோறறுககறறாழை—இதனால வாதமேகம, கபகோபம, கிரு மிககுததல, பெருவியாதி, மூலம, உனமாதம, குனமம, வயிறறுநோய, தினவுளள பிததகிரிசசரம இவைபோம

262. நுஙகு—இது வியாககுருவை நீககும பசியைததரும சீத பேதியை விலககும

263 ஆமணககெண்ணெய அலலது விளககெணணெய—இதனால விரோசனமாம. கோரவாதம, குனமம, குடலேறறம, தேகம கண மூககு செவி வாய இவைகளிலுணடாகும எரிசசலும நீஙகும பொனனிறமும, தாதுவிருததியும உணடாககும

264 சிறறுமணக்கெண்ணெய—இது ஔஷதஙகளின வெபபங களையும, வாயுவினால உணடாகிற மூல உஷணஙகளையும நீககும அனறியும சிசுககளைத தாயபோல வளாககும

265 பனஙகளளு—இது சுககில சோணிதவிருததி, பிததாதிககம, ஸபத தாதுககளுககு உறுதி இவைகளை உணடாககும

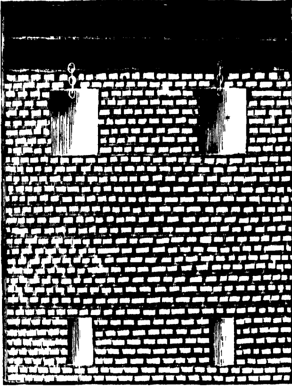
266 தென்னங்களளு.—இது சோணித சுககிலவிருததி, பாணடு, சோபை, வாதபிததததொநதம முதலியவைகளை உணடாககும.

267 ஈசசஙகளளு—இது உள சுழலைபபிரமேகம, மூததிரகிருச சுரம, அரோசிகம, புததி இவைகளை நீககும குளிரசசி, பிததகோபம, திமிரவாயு இவைகளை உணடாககும

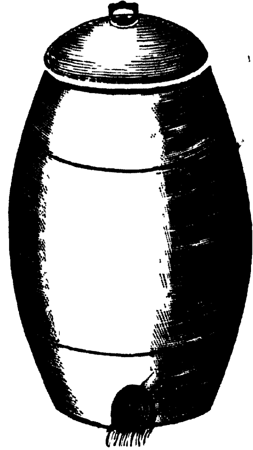
7. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வதற் குதவும்படி ஆயத்தப் படுத்தல்.

நெல்லைக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

பச்சை அரிசி—நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்தச்சாதி நெல்லாகிலும் அறுக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதரானது தூற்றல், புடைத்தல் முதலியவைகளால் போக்கப்பட்டு, களத்திலிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்தபின் அதை நன்றாய் வெய்யிலில் உலர்த்தி, அச்சூடு ஆறியபின் 1, 2, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற



1 களஞ்சியம்



2 குதிர்

அல்லது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அல்லது குதிரில் கொட்டிக் கொஞ்சம் பழகியபின் அதாவது பழையதானபின் அரிசியாக்க விரும்புந் தருணத்தில், அதை மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெய்யிலி லுலர்த்தி, அதிற் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையிற் கொண்டு கசக்க, அந் நெல்லின் அரிசியும், உமியும் வேறுபடுவதைப் பார்த்து, அத்தருணத்தில் வெய்யிலைவிட் டப்புறப்படுத்தி, மற்றொரு தடவை கல், மண், பதர், முதலியவைக ளில்லாமற் புடைத்தபின் ஒருநாள் ஆற வைத்திருந்து, மறுநாள் அடியிற்கூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக் கொள்ளவேண்டும்

கல்லுரலின் குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கற்றரை அல்லது கடினமான தரையில் அக்குழியானது மையமாய் இருக்கும்படி

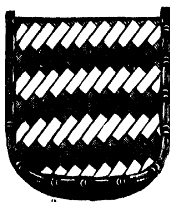
அதின்பேரில் 3, இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கல், மண், மரம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றினுற் செய்யப்பட்ட குந்தாணியை

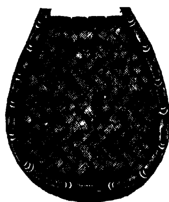


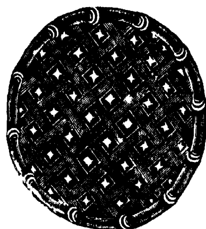


3 குந்தாணி 4 உலக்கை

வைத்து, அதில் அக்குந்தாணியின் முக்கால் பாகம் நிறையும்படியாய் நெல்லைக் கொட்டி, இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்கள் 4 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற உலக்கைகளைக் கொண்டு குத்துக்குப்பின் குத்தாக மாற்றி மாற்றிக் குத்திக்கொண்டே யிருந்து அந்நெல்லின் பெரும்பான்மையின் உமி, அரிசி இவைகள் பிரிபட்டவுடனே அதைக் கிளறி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அக்குந்தாணியில் மீதிநெல்லையும் கொட்டி, இவ்வாறே குத்தியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்றாய்க் கலந்து, உமி நீங்கும்படியாய் 5, 6 இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற முறம் சுளகு இவைகளால் நன்றாய்ப் புடைத்து உமியைப்



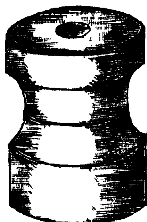




5 முறம் 6 சுளகு 7 சல்லடை

போக்கிவிட்டு, அரிசி, நெல் இவைகள் கலப்பாயிருப்பதை மற்றொரு தடவை குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது முதலில் குத்தியதற்குக் குத்தல் என்றும், இரண்டாந்தரம் குத்தியதற்கு மழுக்கல் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது இவ்வாறு மழுக்கியபின் அதை எடுத்து 7 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற சல்லடையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சல்லடையை வலமும் இடமுமாக அசைத்துக் கொண்டேயிருக்க, அதிலுள்ள உமி அரிசி இவைகள் அச்சல்லடையின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க் கீழேவிழ உமிபிரியாத நெற்கள் மட்டும் அச்சல்லடையில் நிற்கும் அதை இப்பால் கொட்டிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு நெல் அரிசி இவைகளி லிருந்து நெல்லைச் சல்லடையால் எடுப்பதற்குச் **சலித்தல்** என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மற்றொருதடவை குத்தி அதை உமி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துகொண்டு

உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பின்பு அரிசியை 8, இந்த இலக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற கல் அல்லது மரவுரலினுமேல் ஒரு சிறிய



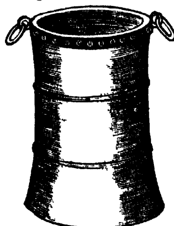
• 8 உரல்

ருந்தாணி அல்லது வாயோட்டை வைத்து, அதில் இவ்வரிசியைக் கொட்டி, அதுசற்று வெண்மை அகும்வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின் மேலிருக்கும் மெலிதாகிய தவிடு போகும்வரையிற் குத்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இதற்குத் தீட்டல் என்று பெயர் இப்படியே அரிசியை யெல்லாம் தீட்டியபின் அத்தீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும் இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயார்செய்யும் வகை ஆனால் தங்கள் சொந்தத்தின் பொருட்டுத் தாமே குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழுக்கல், சவித்தல் முதலிய காரியங்களை மற்றொருதடவை செய்து தீட்டிய அரிசியைக் கல் முதலியவைகள் விலகும்படி நேம்பியும், குறுநொய் முதலியவைகள் விலகும்படி கொழித்தும், அரிசியைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள் இவ்வாறு செய்வதினால் உண்டாகும் அரிசியை அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநொய்யைச் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைக்கவும், தவிட்டை மாடுகன்றுகளின் ஆகாரமாகவும், வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதின்பொருட்டும் வறுத்த தொத்தணம் போடவும், உமியை அடுப்பு, கும்மட்டி, உலைக்களம், எருமுட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றாழை, வாழைப்பழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகள் கரையாமல் பத்திரப்படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுகின்றது

புழுங்கல் அரிசி — நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்தஜாதி நெல்லாகிலும் முன்போலவே களத்திலிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்தபின் அதை நன்றாய் உலர்த்திப் புதிதாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற் கொட்டிப் பழகியபின் புழுங்கல் அரிசி ஆகவேண்டுமானால் அந்நெல்லை மற்றொருதடவை புடைத்துக் கல் பதர் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு, அதில் தேவையான அளவை 9, 10 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதவலை முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மரத்தினால் செய்யப்ப

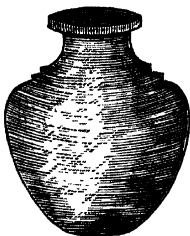


9 கங்காளம்

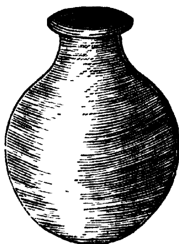


10 ஜோடுதவலை

டட ஓா தொட்டியில முநதியநாள இரவிலேயே ஊறவைததிருநது மறுநாள விடியறசாலையில ஜலமநீஙகலாக நெலலைமட்டும 11, 12 இநத இலககஙகளை யுடையவடிவுபோ னற வாய சிறுதத ஓா அணடா அல லது பானையில நிர மபக கொட்டி அ தனவாயை மூடி, அப பாததிரததை அடுபபில வைத துச சமமாய எரி



II அணடா



I2 பானை

பபிட்டு, அதாவது அபபாததிரததின அடியிலிருககும எரிபபானது நானகு புறஙகளிலும படாநது எரியுமபடியாய எரிதது, சறறேறச குறைய 1½-மணி நேரததிறகுபபின அதாவது அபபாததிரததின வாயிலிருநது ஆவி வநது அதிலுளள நெலலானது கொஞசம வெநத பதம எனறால நெலலில ஒவவொனறும வெடிததிருபபதைப பாாதது அததருணததில நெலலை அடுபபைவிட டிறககவேணடியது இபபடிச செயவதறகுப புழுங்கலென்று பெயா பிறகு ஓா மூஙகிறபாய அல லது சுததமான தரையில கொட்டி நனறாயப பரபபிச சறறேறக குறைய 5 அலலது 6 மணிநேரம வரையில வெயயிலிலுலாததி, அத தருணததில இடைககிடை அநநெலலின எலலாப பககஙகளிலும துலாவி அலலது கிளறிக கொணடே இருககவேணடியது இதறகு ஆளவாட்டென்று பெயா பினபு அதின கொஞசததைக கையிலெடுதது கசககி அரிசியும உமியும பிரிபடுந தருணததில அதை வாரி நிழலிற பரபபி காறறாடசசெயது, மறுநாள பசசை அரிசியாகக நெலலைக குததியது போலவே குததி அரிசியாககிக கொளள வேணடியது இவ வரிசியானது சுததமாய இருபபதறகுச செயயும குததல, புடைததல மழுககல முதலிய வேலைகள ஒவவொரு தடவையே போதுமனதாய இருககினறது நெலலைப புழுககுவதின பொருட்டு முநதியநாள ஊறவைததிருநது மறுநாள புழுககுவதறகுப பதிலாக மறுநாள காலை யிலேயே நெலலையும ஜலததையும பாததிரததில கொட்டி அடுபபில வைததுப புழுககுவதுமுணடு நெலலைபபுழுககுவதன பொருட்டு இடும எரிபபானது ஒருபககததில அதிகமாயும, ஒருபககததிற குறை வாயும, மறறொருபககததில எரிபபு இலலாமலும இருபபதினாலும, உலாததுகையில அதிகநேரம வெயயிலில போட்டிருபபதினாலும, அடிககடி துளாவி அலலது கிளறிக கொடுககாம லிருபபதினாலும, அரிசியானது கெட்டுப போயவிடு மாகையால, எரி இடுதல உலாத

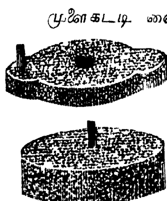
தல் முதலிய காரியங்களைப் பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையாயிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

காய்த்தானியங்களைப் பருப்பாக்கல்

காய்த்தானியங்களை அதிகநாள் வைத்திருப்பதினால் அவை புழுத்துக் கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாக்கிக் கொள்வது நலம். இத்தானியங்களை உடைப்பதற்குமுன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செம்மண், சாணம், முதலியவற்றால் முளைகட்டியும், சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும், இன்னுஞ் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவியும் உலர்த்திப் பருப்பாக்குவது வழக்கம். இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும், உலர்த்துவதாலுந் தானியங்களின் உமி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் சடுதியில் விலகிப்போவதுமன்றி அதிக நொய்யின்றிப் பருப்பாகும்.

துவரையை முளைகட்டிப் பருப்பாக்கல்—ஒருநாள் விடியற்காலையில் 9, 10, இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் குடிப்பதற்குப் பிரயோகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டுகுடம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி, அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செம்மண்ணையும், சற்றேறக்குறையத் தேங்காயளவான பசுவின் சாணத்தையும், பாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ் போலக்கரைத்து அதில் 20, அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து, ஓர் தரையில் உலக்கை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி, அதன்மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாத்திரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போலக் குவியலாக வைக்கவேண்டியது. பிறகு துவரை நீங்கலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிக்குக் குவியலைப்பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக் கலந்து, முன்போலவே குவியலாக்கி வைத்திருந்து இரவில் படுக்கப் போகுந்தருணத்தில் சுமார் 10-மணிக்கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந்நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாம்பற் பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொண்டு அக்குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டியது. மறு நாட்காலையில் போர்வையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து, அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டுநாள் உலர்த்தியபின், அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டு நாள் ஆறவைத்திருந்து பின்பு அதன் மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின்வருமாறு பருப்பாக்க வேண்டியது

முளைகட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இலக்கத்தை உடைய வடிவு போன்ற கல் இயந்திரத்தின் நடுமுளையின் துவாரத்தில் கிரமமாக கொட்டி அதிக பளுபோடாமல் அதாவது அதிக அழுத்தமில்லாமல் மேலாகவே சுற்றிக் கொண்டேவர அவைகளுடைந்து பருப்பாகிப் பொட்டுடன் இயந்திரத்தைச் சுற்றிலும் விழ, மேலும் மேலும் துவரையை முன் போலவே முளையின் துவாரத்திற் கொட்டி அரைத்துக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாக்கிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய்ப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்து மறுபடி யுடைத்துப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் இட்டல, நேமபல முதலிய செய்கைகளால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாக்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது


13 துவரையுடைக்கும் இயந்திரம்

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிறமும், மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகிப்பது வழக்கம். சிலர் சாணத்தைத் தவிர்த்தும் முளைகட்டுவது முண்டு. அதன் உமி, முதலியவைகள் மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன

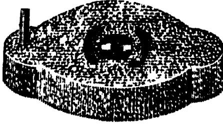
மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம், இவைகளைப் பருப்பாக்கல் —இக்காயத்தானியங்களின் மேல் தாவு தொன்றை ஓர் பாத்திரத்திற்கொட்டி, அது முழுக்கத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் ஜலத்தை வடித்து விட்டு, நன்றாய் வெயிலில் உலர்த்தித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள் மொச்சையை மட்டும் துவரையைப் போல முளைகட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு

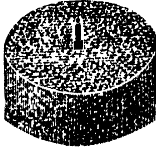
உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாக்கல் —இத்தானியங்களை ஓர் முறத்திற் கொட்டி, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிரட்டி நன்றாய் வெயிலிற் காயவைத்து, மறுநாள் மற்றைத் தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது

வியாபாரிகள் எல்லாக் காயத்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முளைகட்ட வேண்டியவைகளை முளைகட்டாமலும், எண்ணெயைத் தடவ வேண்டியவற்றிற்கு அதைத் தடவாமலும், எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊறவைத்து உலர்த்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறுசெய்த பருப்புகள் சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளில்லாமல் பருப்புகள் மண்ணைப் போலாகி சடுதியில் வேகாமலும் இருக்குமாகையால் அந்தந்தத் தானியங்களை அவற்றிற்குக் கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

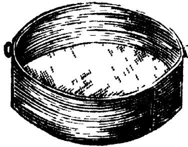
கோதுமையை நொய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்.

ஏதாவது ஓர் அளவான கோதுமையைக் கல், மண், செத்தை இவைகளின்றிப் புடைத்துவிட்டு ஒருநாள் இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக் கோணி அல்லது சாக்கால் மூடி வைத்திருந்து, மறுநாட் காலையில் அதை எடுத்து, 14 இந் லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இயந்திரத்திற் சிறுகச் சிறுகப் போட்டுக் கோதுமை முழுவதையும் அரைக்க, விழுவது பொட்டு அதாவது உமி, கப்பி, நொய், மா இவைகளையுடையதாய் இருக்கும். பின்பு இதை ஓர் சல்லடையால் சலிக்க அதன் பொட்டுகள் அதாவது உமிமட்டும் அச்சல்லடையில் தங்கி நிற்க மா, நொய், கப்பி இவைகள் தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை அப்பால் எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுந்திருக்கும் கப்பி, நொய், மா இவைகளின் கலப்பை 15 இந் லக்கத்தையுடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இரும்புக் கம்பிகளால் பின்னப்பட்ட வலை போன்ற மற்றொரு சல்லடையில் கொட்டி அரிக்க அல்லது தேய்க்க, அதிலுள்ள மாவானது தரையில் விழும் அதையும் அப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, பின்பு அச்சல்லடையில் மீதியாயிருக்கும் கப்பியோடு கலந்த நொய்யை நேம்பிப் புடைத்துக் கப்பியை விட்டு வேறாக்கி, அப்பால் எடுத்துக் கொண்டு, பின்பு கடைசியாய் நிற்கும் கப்பியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் புடைத்து, பொட்டை நீக்கிவிட்டு, மற்றவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலித்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொய்யை முந்திய நொய்யுடனும் மாவை முந்திய மாவுடனும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.





14. இரவை கோதுமை யந்திரம்

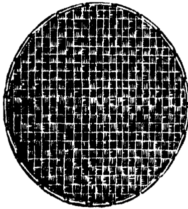


15 இரவைச் சல்லடை

கோதுமையை நொய்யாக்குவதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ்வியந்திரத்தின் அடிக்கல்லிலும், மேற்கல்லிலும் இரண்டு முளைகளிருக்கின்றன. அடிக்கல்லின் முளையானது மேற்கல்லின் முளையில் நுழையும்படியாய் மேற்கல் முளையின் உட்புறத்திற் குழல்போல ஓர் குழியை யுடைத்தாயிருக்கின்றது. இம்முளைகள் கோதுமையை நொய்யாக அரைக்கையில், மேற்கல்லும் அடிக்கல்லும் ஒன்றாய்ச் சேராமல்

சுற்றச் சுத்துவிட்டிருக்கவும்; மாவாய் அரைக்கையில் கல்லுடன் கல் ஒட்டியிருக்கவும் தக்கபடி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது மேற்கல்லும் கீழ்க்கல்லும் ஒட்டியிருக்க வேண்டுமானால் மேற்கல்லின் நடுமுளையை ஓர் சிறியகல்லினால் கொஞ்சம் தட்ட இரண்டுகற்களும் பொருந்தி விடும் இவைகளல்லாமல் மேற்கல்லின் சுற்றளவின் ஓரத்தில் மற்றொரு முளையுண்டு அது இயந்திரத்தைப் பிடித்து அரைப்பதின் பொருட்டே உதவுகின்றது

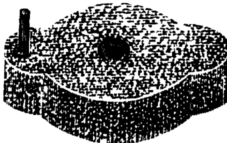
மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகள் சிறு நொய்யை வேறாகவும், பெருநொய்யை வேறாகவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்தவிலைக்கும் விற்பது வழக்கம் சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அனுவசியம் கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன் தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும், அவைகளுடன் கல், மண் முதலியவைகள் சேராமலுமிருப்பதின் பொருட்டு ஓர் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது 16 இலக்கத்தை யுடைய வட்டச்சுளகை இடுவது அவசியமாய் இருக்கின்றது

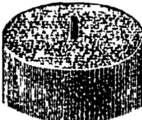


16 வட்டச்சுளகு

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கல்

அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி முதலிய நஞ்செய் புஞ்செய்த் தானியங்களையும், துவரை, கடலை, உழுந்து, பயறு, காராமணி, கொள்ளு அதாவது காணம் முதலிய காயத்தானியங்களின் பருப்பையும் நன்றாய் உலர்த்தித் திட்டிப் புடைத்து, தவிடு, பொட்டு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு மேற்சொல்லிய வட்டச்சுளகில் 17 இலக்கத்தை யுடைய வடிவு போன்ற இயந்திரத்தை வைத்து அதின் நடுத்துவாரத்தில் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தானியங்களிலேதாவதொன்றைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொட்டி அரைக்க, அது மாவாகி விழும் இம் மாவானது அதிக சன்னமாய் இருக்கவேண்டுமானால், இயந்திரத்தின் இரண்டு கற்களும் கனத்தவைகளாயிருப்பதுடன் அரைப்படுவதன் பொருட்டு அடிக்கடி அதிற்போடும் தானியங்கள் மிகச் சொற்பமாய் [illegible]க்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேலாக அரைக்காமல் பலுவை இருத்தியும் அரைக்கவேண்டும் இல்லாவிடின்





17 மாவரைக்குமியந்திரம்

மாற்றுப் பருமனுயிருக்கும். மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்களையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது அரைபடும் ஸ்தானம் இடைக்கிடை கற்கொத்தர்களால் சொரசொரப்பாயிருக்கும்படி கொத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்படாவிடின் அவைகளிற் போடும் தானிய முதலியவைகள் அரைபடா.

நெல்லைக்குத்தி அவலாக்கல்

ஓர் பெரியபாத்திரத்தில் 7 அல்லது 8 படி ஜலத்தைக்கொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிக்கண்டவுடனே அப்பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 படி நெல்லைச் சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொட்டி, அது ஓர் இரவும்பகலும் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பை மூட்டி அதன்பேரில் 18 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் வாணு அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியைவைத்து அது காய்ந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊறின நெல்லில் மூன்று அல்லது இரண்டு அள்ளை எடுத்து வாணுவிற் போட்டு 19 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடைப்பத்தினால்* புரட்டிக்கொண்டே வறுக்க அந்நெல்லின் ஈரம்போய் அவைகளிற்சில சட்பட்டென்கிற சத்தத்துடன் வெடிக்குந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரலிற்கொட்டி, இரண்டு பெயர்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது. ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும் குத்தல் அந்நெல்லின் சூடு ஆறுவதற்குமுன் வேகமாய் அதாவது சடுதியாய் விழவேண்டும். இவ்வாறு குத்துவதற்கு **அவலிடித்தல்** என்று பெயர். இவ்வாறு இடித்தலினால் அவலின் உமியானது விலகி, அது தட்டையானபின் அதைக் கிளறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறே மீதிநெல்லையும் வறுத்திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



18 வாணு வறுக்குஞ்சட்டி

19 வறுக்குந் துடைப்பம்

நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் பொரியாக்கல்.

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஆழமாயும் வாய்கன்று கூடைபோலுள்ள ஓர் வாணு அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஓர் பானையின்

* இத்துடைப்பமானது தென்னோலைகளின் ஈர்க்குகளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ஈர்க்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றாய்க்கட்டி, அடியையும் நுனியையும் வெட்டிவிட்டு வறுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

அடிபபாகம இவைகளிலேதாவதொனறை, அகனவாய வறுபபவா களின முகமாக இருககுமபடி கொஞசம புனபுறம சாயவாக அடுபபில வைதது அதில இரணடு அலலது மூனறு அளளுளள நலலமணலை போடடு நனறாய வறுதது, அதாவது மணலிற சூடு நனறாய ஏறிய பின சுததமாககி வைததிருககும தானியஙகளில ஏதாவதொனறின ஒரு அளளை எடுததுக காயநத மணலிற கொடடி வறுககுநதுடைப பததினால அததானியததையும மணலையும சறறுநேரம நனறாயப புரடடிப புரடடி வறுததுககொணடேவர, அதிலுளள தானிய மானது சடபடவெனகிற சபதததுடன மலாநது பொரியாய, அம மணலின மேறபாகததில ஏிதாக வறுககும துடைபபததைப பாயபிக கொணடு அபபொரியை மேலாக ஒரு புறததில தளளிககொளள வேணடியது இபபடியே மீதியையும வறுததுப பொரியாக்கிக கொளளவேணடியது இவவாறு பொரிததபின உமியுளள பொரி களாய இருநதால அவவுமியை விலககிவிடடு உபயோகிகக வேண டியது இவறறுள பொரிபடாத தானியஙகளிருநதால அவறறைத தனியாயெடுதது மாவாக அரைததுக கொளள உதவுகினறது இப பொரிகளைப பலவகையாய உபயோகப படுததுவ துணடு

பாலைத தயிராககல்

ஒருபடி பாலை ஓா அகனற வாயையுடைய சடடியில கொடடி அடுபபில வைதது மநதமாய எரிததுக காயசசி, நனறாயக கொதிததுப பொஙகிவருந தருணததில கொஞசம ஜலததைத தெளிததுப பொங குதலை அடககவேணடியது இபபடியே இரணடு அலலது மூனறு தடவை பொஙகச்செயது, பிறகு அடுபபினெருபபை எடுததுவிடடு, அவவடுபபில ஒனறிரணடு எருமுடடைகள அலலது கொஞசம உமி யைபபோடடுக கனகன வெனற சூடு இருககச செயது பாறபாததிரத தைச சறறேறககுறைய இரணடு அலலது மூனறுமணி நேரம வரை யில அடுபபினமேலேயே வைததிருகக, அது சறறுவறறிச சிவநது ஏடுகடடிய பிறகு, பாததிரததை அடுபபை விடடிறககிப பால கொஞ சம ஆறிக கைபொறுககுஞ சூடாயிருககையில பாலின எடடை ஒரு பககமாயக கொஞசம ஒதுககிக கொணடு, ஒரு ரூபாய எடை புளிதத மோரை அதிறகொடட வேணடியது இதறகே பிறை குததலென்று பெயா. பினபு அபபாததிரததை உறியில வைததிருநது மறுநாட காலையில அதைபபாாககக அது ஆடைததயிராய இருககும். பிறை குததுகையில பாலின சூடானது வேனிற காலததிற குறைநதும பனிஅலலது மழைககாலததில முறகூறியபடி சூடுளளதாயும இருகக வேணடியது.

தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்தல்

ஆடைத் தயிரின் பாத்திரத்தைச் சற்றுச் சாய்த்துக் கொண்டு, அதின் ஏட்டோடுகூடிய தயிரின் மேற்பாகத்தை அதாவது தயிரின் மேற்பாதியை மற்றொரு வாயகன்ற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் கொண்டு, மீதி இருக்கும் அடித்தயிரை இப்பாலெடுத்து வைத்துவிட்டு, ஏட்டுடன் கூடிய தயிரில் அதில் கால்மடங்கான ஜலத்தை அதில் விட்டு, அதை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து, அச்சட்டியின் உட்புறத்து அளைகளில் தயிரில்லாமல் நன்றாய் வழித்துத் தயிருடன் சேர்த்துவிட்டுப் பிறகு பின்வருமாறு அதைக் கடையவேண்டும். ஓரிடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழக் கனத்தகோல் அசையாமலிருக்கும்படி உறுதியாய் நாட்டி, அதன் கீழ்த் தரையில் ஓர் பிரிமணையை வைத்து, அப்பிரிமணையின் மேல் தயிர்ச்சட்டியை வைத்து, இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழ நீளமான காம்புள்ள 20 இந்த இலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற மத்தைச் சட்டிக்குள் மையமாக வைத்து, அம்மத்துக்காம்பின் அடிப்பாகத்தில் அதாவது அச்சட்டியின் விளிம்பிற்கு அருகிலும், மேற்பாகத்தில் அதாவது மத்துக்கோலின் நுனிக்கு ஒருமுழம் கீழும், நாட்டி இருக்கும் கோலிற்கும் மத்தின் காம்பிற்கும் பிடிப்புண்டாயிருக்கும்படி அரைச்சுண்டு விரற் கனமுள்ள இரண்டு கயிறுகளைத் தளர்த்தியாய்க்கட்டி மத்துக் காம்பின் மையத்தில் சுமார் மூன்றுமுழ நீளமும், அரைச்சுண்டுவிரல் கனமுமுள்ள ஓர் மெல்லிய கயிற்றை, பாம்பு கோலைச் சுற்றிக்கொள்வது போல, அதன் இரண்டு நுனிகளும் ஒருமுழம் தொங்கும்படியாய்ச் சுற்றி, அவ்விரண்டு நுனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக மாற்றி மாற்றி இழுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது. இதற்கே **தயிர்கடைதல்** அல்லது சிலுப்பல் என்று பெயர். இவ்வாறு சிலுப்புதலால் பாத்திரத்திற்குள்ளிருக்கும் மத்தின் தலையானது தயிரை உடைத்து அதிலுள்ள வெண்ணெயை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஏறக்குறைய 10 நிமிஷம் இவ்வாறு சிலுப்பியபின் மத்தின் தலையை வெளியில் எடுத்துவிட்டு, பாத்திரத்தின் உட்பாகத்து ஓரத்தைச் சுற்றிலும் சுமார் அரைக்கால்படி ஜலத்தைக்கொட்டி அளைகளில் ஒட்டி இருக்கும் தயிர் வெண்ணெய் முதலியவைகள் தயிருடன் சேரும்படி செய்துகொண்டு மறுபடியும் மத்தைப் பாத்திரத்திற் போட்டு, மற்றொரு தடவை சுமார் 10 நிமிஷம் வரையில் கடைந்து முன்போலவே அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து, மத்திலுள்ள வெண்ணெயை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டும், கடைந்துகொண்டுமிருக்க, தயிரிலுள்ள வெண்ணெயெல்லாம் தனிப்பட்டு மோரில்

20 மத்து

மிதககும. பினபு தயிாச சட்டியை இபபால எடுததுத தரையில
வைதது, அதனவிளிமபை இரணடு கைகளாலும பிடிததுககொணடு,
வெணணெயோடு கூடிய மோரானது வட்டமாகச சுறறுமபடி பாததி
ரததைச சுறற, மோரில தனிததனியாய மிதநதுகொணடிருககும
வெணணெயெலலாம ஒனறோடொனறு மோதி உருணடையாகி
விடும. பினபு அவவெணணெயை எடுதது ஓா ஜலமுளள பாததி
ரததில போடடு விடடுக, கடைநத மோரில மீதிவெணணெய இருந
தால, அதையும கையால எடுதது மேறபடி வெணணெயமொததையுடன
சோததுவிடவேணடியது. இவவாறு தினநதோறும கடைநதெடுக
கும வெணணெயை எலலாம ஓாபாததிரததில சேகரிதது வைததுக
கொளளவேணடியது பினபு கடைநத மோரையும மீதியாய எடுதது
வைததிருககும தயிரையும ஒனறுயச கலநது அலலது தனிததனியாய
வைததுககொணடு தினசரி பொஜனததினபொருடடு உபயோகிகக
வேணடியது

வெண்ணெயைக காயச்சி நெயயாககல்.

மேலே சேகரிததுவைததிருககும வெணணெயை ஓா சடடி அல
லது களிமபேறாத பாததிரததிற போடடு, அடுபபில வைததுக காயசச
அவவெணணெயானது உருகி, மோாபோலாகிவிடும பிறகு சறறு
நேரம வரையில அபபடியே காயசசிககொணடிருகக, அது சொர
சொர வெனகிற சததததுடன கொதிததுக கொணடிருநது, பின்பு
அசசததமடஙகி வெணமை நீஙகி நலலெணணெய போல நெயயாகிவி
டும. அததருணததில, அதை அடுபபைவிடடிறககி, கொஞசம மோா,
முருஙகையிலை, பருததிககொடடையின பால, கொஞசம உபபு, செம
மண இவைகளை அதிற போடடு, சடபடவெனற சததம நினற உட
னே வடிகடடி, இபபால எடுதது வைததுககொளளவேணடியது

வெணணெயானது ஒருவீசையாய இருநதால அதில போடும
மோா, பருததிககொடடையினபால, முருஙகையிலை, இவைகள ¼-
பலம நிறையுளளதாகவும, உபபு $\frac{1}{8}$-பலம நிறையுளளதாகவும இரு
ககவேணடும இதிற போடும மோா, முருஙகையிலை, செமமண முத
லியவைகளினால நெயககு மணமும, உபபினால நாவிறகுருசியும உண
டாகினறது சிலா முருஙகையிலை, செமமண இவைகளுள ஏதாவ
தொனறைப போடடு, அதுபொஙகி வருநதருணததில அபபொஙகு
தலை அடககுமபொருடடுக கொஞசம மோரைத தெளிபபதும, உப
பை வெணணெயை அடுபபில வைககுமபோதே போடுவது முணடு.

கெட்டநெயயை நலலநெயயாக்கல்

காயசசற குறைவு, அதிலபோடும வஸதுககள போடாமை, பழ
மைபபடல முதலியவறறால கெடடுபபோன நெயயை, அதே அள
வான பாலை அடுபபில வைததுக காயசசி, அதிறகொடட அநநெயயும

பாலும் ஒன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் அடுப்பை விட்டிறக்கிப் பாலைத் தயிராக்கப் பிரைகுத்தியதுபோலப் பிரைகுத்தித் தயிராக்கி, அத்தயிரிலிருந்து வெண்ணெயை முன்போலக் கடைந்தெடுத்து அப்படிக் கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்யாக்கவேண்டும்.

---

8. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களின் பாகபேதங்கள்.

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளை யுடைய விளைபொருள்களில் அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும், கிழங்கு, கீரை, பூ, காய், கனி முதலிய கந்தமூலங்களையும், பாகஞ்செய்வதில் **வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்தல், நெருப்புத்தணலிற் சுடுதல்** என ஐவகைப் பேதங்களுண்டு. இவ்வைந்துவித பாகபேதங்களிற் சிலபதார்த்தங்களை இரண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்கள் செய்தும், சிலவற்றைச் சில நேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும், இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாய்ப் புசிப்பதுண்டு.

1 **வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால்**:—அன்னம், பருப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம். இப்பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட்டிருப்பதனாற் புசிப்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கும்.

2 **வறுத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால்**:—வறுகடலை, பொரி, அவல், பொரிகொள் முதலியவைகளேயாம். இவைகளைத் தின்பதினால் அதிகதாகம் உண்டாகும். தகுந்த ஜலம் குடியாமலிருந்தால் ஜீரணிக்கமாட்டாது. அதிகஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவையுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலே யிருந்தாற் சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தைச் சோஷிக்கும். ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை அதிகமாய்த் தின்னாமலிருப்பதே நலம்.

3 **பொரித்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால்**:—அப்பளம், வடாம் அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம். இவ்வித பதார்த்தங்களை நெய்யிற் பொரித்து மிதமாய்த் தின்றால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், சரீரத்திற்குப் பலத்தையும், கண்ணுக்கு இதத்தையும் உண்டாக்கும். பித்தவாயுவை யகற்றும். எண்ணெயிற் பொரித்துத் தின்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக்கும். உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும். கண்ணுக்குக் கெடுதியையும் வாத பித்தங்களையும் உண்டாக்கும்.

4. ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்த பதார்த்தங்களெவையென்றால்:—இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, நீரடை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் இட்டிலி முதலியவைகளைச் செய்யச் சித்தப்படுத்தும் மாவைப் புளிக்க வைப்பதுண்டு. அதில் அதிகப்புளிப்பு ஏறியிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும். புளிப்பு மிதமாயிருந்தால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணிக்கச்செய்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத்தரும். ஆகையால் இவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்.

5. நெருப்புத்தணலில் அதாவது கும்பியில் சுட்டபதார்த்தங்களெவையென்றால்:—கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளைச் சுட்டுச் செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவைகளேயாம். இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடராக்கினியைக் கெடுக்காமல் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்.

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்களெவையென்றால் ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுக்கட்டை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்யவேண்டுமானால், முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு, பின்பு ஜலத்தில் வேகச்செய்கின்றோம். அதிரஸம், கொழுக்கட்டை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகளுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சர்க்கரை பூரணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து நெய்யில் பொரிக்கிறோம். இதற்கே இரண்டு மூன்றுவிதப் பாகங்கள் செய்வதென்று பெயர். இதில் கொழுக்கட்டையைப் பொரிக்காமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு.

சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்தும், சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த்தங்களெவையென்றால் பயற்றம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசம்பரி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண்டல் முதலியவைகளேயாம். பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்களெவையென்றால் வாழை, மா, பலா, கிச்சிலி முதலிய பழவகைகளேயாம்.

---

9. பாகங்கள் செய்வதற்கு அவசியமான பாத்திரங்கள்.

பாகம் செய்வதற்குக் களிம்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும். உவர்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் மட்பாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், ஈயம்பூசின

செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்கள் முதலிய பாத்திரங்களும், அப்பாத்திரங்களிற் செய்யும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு மரம், மூங்கில், கொட்டாங்கச்சி இவைகளின் அகப்பை, இரும்புக் கரண்டி, ஈயம் பூசினதும் பூசாததுமான பித்தளை வெண்கலக் கரண்டிகள் முதலிய ஆயுதங்களுமே உத்தமமானவைகள். இப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களிற் செய்த பதார்த்தங்களில் துர்க்குணங்கள் உண்டாகமாட்டா. சிலர் பழகின பாத்திரங்களென்று ஈயம்பூசாத செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களில் உப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்கிறார்கள். அப்படிச் செய்வது மிகவும் பிசகு. இதைக் கவனியாமல் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களிற் செய்த பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதினால், நாளாவட்டத்தில் களிம்பின் தோஷத்தினால் பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆகையால் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களில் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் சமைக்கக் கூடாது.

1 **வேகவைப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்**—அரிசி, கடலை, பயறு முதலிய தானியங்களை வேகவைக்க வேண்டுமானால், அடியிற் காட்டியிருக்கும் 21, 22, 23, 24 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற பாத்திரங்களைப்போல், வயிறு பெருத்ததும் வாய் சிறுத்ததுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக் கில்லாமல் அப்பாத்திரங்களின் வாய் அகலமாயிருந்தால், ஆவியானது வெளியே போய் தானியங்கள் சீக்கிரத்தில் வேகமாட்டாது. அப்பாத்திரங்களின் அளவானது வேகவைக்கப்படும் தானியத்தையும் அதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையும் அப்பாத்திரங்களிற் போட்டால், அவைகள் அப்பாத்திரங்களின் முக்கால் பாகமாய் இருக்கவேண்டும்.



21 வெண்கலப் பானை



22 பித்தளைச் சவலை



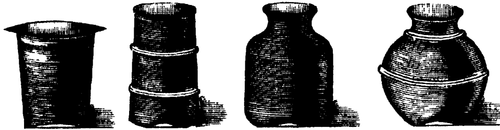
23 பித்தளைக் குண்டு போகிணி



24 வெண்கலக் காதுப்பானை.

உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம், குழம்பு, கூட்டு முதலிய பொங்கும் தன்மையையுடைய இளக்கமான பதார்த்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால், அடியிற் காட்டியிருக்கும் 25, 26, 27, 28, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்திரங்களைப் போல் ஆழமுள்ளதாயும் வாயகன்றதாயுமுள்ள பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அவைகளில் 25 இந்த லக்கத்தை

யுடைய வடிவுபோனற கறசடடி, மணசடடி முதலிய பாததிரஙகள கூடடு, குழமபு முதலியவைகளை மடடுஞ செயவதறகும, 27, 28 இநத லககஙகளையுடைய வடிவு போனற ஈயததவலை, ஈயபபானை இவைகள ரஸததைமடடும செயவதறகும, 26 இநத லககததை யுடைய வடிவுபோனற ஈயமபூசின செமபு பிததளை ஜோடுதவலைகள அறுசுவைகளோடு கூடிய எலலாப பதாாததஙகளையுஞ செயவதறகும உபயோகபபடுகினறன எபபொழுதும ஈயபபாததிரததில அலலது ஈயமபூசின பாததிரததிற செயயும ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும உருசியுடையதாயுமிருககும அபபடிககிலலாமற சடடி, கறசடடி முதலியவைகளிற செயயும இரஸமானது அதிகமணமாயும உருசியாயு மிராது ஆகையால ஈயததவலை, ஈயபபானை இவைகள மடடும சிறநத வாயை யுடையதாயிருககவேணடும



25 கறசடடி 26 ஜோடுதவலை 27 ஈயததவலை 28 ஈயபபானை

பசசடிகள, கறிகள முதலியவைகளைச [illegible] வேணடுமானு அடியிற காடடியிருககும 29, 30, 31, 32, இநத லககஙகளையுடைய வடிவுபோனற ஆழமறறதும வாயகனறதுமான பாததிரஙகளையே உபயோகிககவேணடும இபபடி யிருபபதனால அதிகஜலமினறித தாளிததவுடன பககுவமாகினற இளங காயகறிகளை அடிககடி கிளறி அலலது குலுககிச சொடுபபதறகும, அவைகள பககுவமானதினை குறிபபாகிய வாடல, வதஙகல முதலியவைகளைப பாாததுச சரியான சமயததில அடுபபைவிட டிறககவும, அநுகூலமா யிருககினறன அபபாததிரஙகள செமபு, பிததளை உலோகஙகளாற செயயபபடட தாயிருநதால, அவைகளுககு ஈயமபூசிப பினபு உபயோகிககவேணடி யது மேறசொலலிய அனனம, ரஸம, குழமபு, கூடடு, பருபபு, கறி, பசசடி முதலியவைகளைச கிளறிக கொடுபபதறகு அடியிற காடடியிருக கும 33 இநத லககமுடைய வடிவுபோனற கரணடியையும உபயோகிக கவேணடியது இககரணடியானது பிததளையாற செயயபபடடதாயிருந தால அதைககொணடு உவாபபு, புளிபபு முதலிய சுவைகளையுடைய பதாாததஙகளைக கிளறிக கொடுககககூடாது அவவிதச சுவைகளோடு கூடிய பதாாததஙகளைக கிளறிக கொடுகக வேணடுமானால வெணகலம, இருமபு, மரம முதலியவைகளாற செய்யபபடட கரணடி, அகபபை முதலியவைகளையே உபயோகிகக வேணடியது.


29 வெண்கல உருளி


30 வெண்கலச் சருக்கிணரை


31 பித்தளைக் குண்டான்


32 பித்தளைப் போகி


33 கரண்டி

2 **வறுப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்**—வறுசட்டி, பொரி கொள், பொரி, மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகளை வறுக்கவேண்டுமானால் 18, 34, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்திரங்களையும், அப்பாத்திரங்களில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அல்லது புரட்டிக் கொடுப்பதற்கு 19, 35 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டியது அவைகளில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற இரும்பு வாணலியில் * வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு 35 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற துடுப்பையும் †, 18 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் வாணு என்னும் மட்பாத்திரத்தில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைப் புரட்டிக் கொடுப்பதற்கு 19 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் துடைப்பத்தையும் உபயோகிக்க வேண்டியது

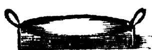

34 வாணலி

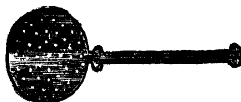

35 துடுப்பு

3 **பொரிப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்**—வடை, பூரி, அப்பம், அப்பளம், ஜிலேபி, பூந்தி முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு மேலே காட்டியிருக்கும் 34 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியையும், அடியில் காட்டியிருக்கும் 36, 37, 38, 39, 40 இவ்வித லக்கங்களையுடைய பாத்திரங்களையும் ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும் அவற்றில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியானது பூரி, வடை, அப்பம், தேன்குழல் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கும், 36 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மட்டும் பொரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இந்த ஜிலேபியைச் சிலர் கொஞ்சம் ஆழமாகிய தாம்பாளங்களிலும், 34 இந்த லக்கத்தை

* இதை வாணலி, பாணலி என்று பலவாறு சொல்வதுண்டு † இந்த ஆயுதமானது மரத்தினாலும் [illegible] முதலிய உலோகங்களினாலுஞ் செய்யப்படும்.

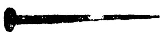
யுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பளம், தேன்குழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முள்ளையும், 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது அல்லாமலும் பூந்தி, ஓமப்பொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சல்லிக் கரண்டியையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இச்சல்லிக் கரண்டியானது பூந்தியை, காரபூந்தி, மோதிசூராலாடு முதலிய பக்ஷணங்கள் செய்யப் பூந்தி தட்டவும் உபயோகப்படுகின்றது தேன்குழல், முறுக்கு (காவிலேணி), ஓமப்பொடி முதலியவைகளைப் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேன்குழல் உரலையும், க, ச, த என்னும் எழுத்துக்களையுடைய வில்லைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இவைகளில் முறுக்குவைப் பிழிகையில் க என்னும் வில்லையையும், ஓமப்பொடியைப் பிழிகையில் ச என்னும் வில்லையையும், தேன்குழலைப் பிழிகையில் த என்னும் வில்லையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது



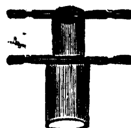


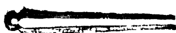
36 ஜிலேபி வாணலி

37 சல்லிக் கரண்டி



38 வடை குச்சி





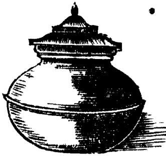
39 இடுக்கி



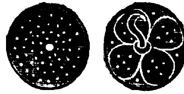
40 தேன்குழல் உரல்

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள் —ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, மந்திகை அல்லது ஸேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இட்டிலிப் பாத்திரங்களையும், 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும், 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோ

ன்ற சந்திகை உரலையும், உபயோகிக்க வேண்டியது. இவ் விட்டி-



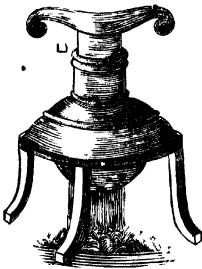
41 இட்டிலிப்பானை



43 இட்டிலித்தட்டு



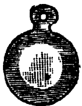
42 இட்டிலி ஜோடுதவலை



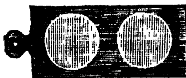
44 சந்திகை உரல்

சில பாத்திரங்களிற் சில இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரே காலத்திற் செய்யத் தக்க இரண்டு மூன்று சிப்பித் தட்டுகளை வைக்கத் தக்கவைகளாயும், அப்படிக் கில்லாமல் ஒரே தட்டில் இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரே காலத்திற் செய்யும்படி அச்சிப்பித் தட்டு இரண்டு மூன்று குழிகளை யுடையதாயும் இருப்பது உண்டு. இப் பாத்திரங்களைச் சிறு அகன்று ஆழமாகிய குண்டான் போகணி முதலிய பாத்திரங்களின் வாயைத் துணியினால் கட்டிச் செய்வது உண்டு. அவ்வித பாத்திரங்களில் மேற்சொல்லிய இட்டிலி, கொழுக்கட்டை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆவியானது வெளியே போகாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து மூட வேண்டியது. சந்திகையைப் பிழிய வேண்டுமானால் 44 இந்தச் சக்கரத்தையுடைய சந்திகை உரலை உபயோகிக்க வேண்டியது. சந்திகையின் பொருட்டுச் செய்து வைத்திருக்கும் மாவில் மாங்காய் அளவை உருவிற் போட்டு அடையாளமிட்ட அதின் உலக்கையை அதின்மேல் வைத்து அழுத்த, அவ் உரலின் கீழ்க் குழியிலாய் விழும் சேமிகை போன்ற சந்திகையை இட்டிலி, கொழுக்கட்டை இவைகளைப்போல இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது.

5 சுடுவதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள் — பதார்த்தங்களை இரண்டு விதமாய்ச் சுடுவது உண்டு. 1-வது தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைப் பின் வரும் 45, 46 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற கனத்த இருப்புத் தகட்டின்மேலில் அல்லது மாக்கல், மண் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்லின்



45 தோசைக்கல்



46 தோசைக்கல்

பேற்றிச் சுடவேண்டியது. 2-வது கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி, வாழைக்காய்ப் பொடி இவைகளைப் போன்ற பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்குச் சுடப்படும் கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் முதலியவைகளை நெருப்புத் தணலிற் சுடுவதற்காக மேலே காட்டியிருக்கும் 38, 39 இந்த லக்கங்களையுடைய முள், இடுக்கி முதலியவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது. * அல்லாமலும் தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச் சுடுகையில் அவைகளைத் திருப்பிப் போடுவதற்கு மேலே காட்டியிருக்கிற 35 இந்த லக்கத்தையுடைய வாழை இலை போன்ற இருப்புத் துடுப்பையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. 47, 48 இந்த இலக்கங்களையுடைய ஆயுதங்கள் போண்டுப்பிற சுடப்படும் ரொட்டிகளை அடுப்பின் சுவற்றிலிருந்து கிளப்பி இப்பால் எடுப்பதின் பொருட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. காய் கிழங்குகளைச் சுடுவதற்குச் சிலர் மேற்சொல்லிய ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தாமல், அவைகள் சுடப்பட்டுச் சரியான பக்குவமுடையதாயிருக்கையில், நெருப்புத் தணலின் ஆவியின்ற சக்தியில் எடுக்க முடியாமல் தாமதப்படுத்தி அவைகளைக் கருக்கிப் போடச் செய்கிறார்கள். இப்படிக் கருகிப் போகாமலிருக்கும் பொருட்டு மேற்கண்ட ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதே உத்தமம். அப்பளம் சுடுகையிலும் அதைக் கருகாமல் பக்குவமாய்ச் சுடும்பொருட்டு 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியை உபயோகிக்க வேண்டியது.



48



47

வேறு சில உபயோகமான பாத்திரங்கள்

மேற்சொல்லிய பாத்திரங்களேயல்லாமற் பின்காட்டும் 49 முதல் உள்ள லக்கங்களையுடைய பாத்திரங்களும் ஆயுதங்களும், முற்கூறிய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்கங்களையுடைய பெரிய பாத்திரங்களும் சமைப்பவர்களுக்கு அதிக அவசியமாய் இருக்கின்றன. அவைகளில்:—

49.—இந்த லக்கத்தையுடைய தாம்பாளமானது பதார்த்தங்களை எடுத்து வைக்கவும், மூடிவைக்கவும், மா முதலியவைகளைப் பிசையவும், பரிமாறவும், 50.—இந்த இலக்கத்தையுடைய சிப்பித் தட்டானது கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், 51—இந்த லக்கத்தையுடைய சருகுச்சட்டி (டபரா) இது அடிக்கடி கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும், கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், தொட்டிக்குப் பதிலாய்ச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும், 52—இந்த லக்கத்தையுடைய சொம்பானது சமையல் முதலியவைகளைச் செய்கையில் இடைக்கிடை தேவையாயிருக்கும் ஜலத்தைச் சமீபத்தில் மொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும், 53.—இந்த லக்கத்தையுடைய குடமானது ஆறு, கால்வாய், குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் கொண்டுவருவதற்கும், முந்திய 9,10, 11, 12 இந்த லக்கங்களையுடைய பெரிய பாத்திரங்கள் சமையல் செய்

வதின் பொருட்டுத் தேவையான ஜலத்தைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும், குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும், 54, 55 — இந்த லக்கங்களையுடைய அம்மி, குழவி இவைகள் துகையல் முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும், 56, 57 — இந்த லக்கங்களையுடைய ஆட்டுக்கல், குழவி இவை தோசைமா, பூரணம் முதலியவைகளை ஆட்டுவதற்கும், 58, 59 — இந்த லக்கங்களை யுடைய அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூரி, ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும், 60 — இந்த லக்கத்தை யுடைய ஸோமாஸிச் சக்கரமானது ஸோமாஸியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும், 61 — இந்த லக்கத்தை யுடைய அரிவாள் மணையானது சமையலுக்கு வேண்டிய காய் கிழங்குகளையும், மற்ற வஸ்துக்களையும் நறுக்கவும், 62 — இந்த லக்கத்தையுடைய துருவல் மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும், 63 — இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு கோலானது பச்சடி, துவையல் முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும், 64 — இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், சொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும், 65 — இந்த லக்கத்தையுடைய காப்பிபாத்திரமானது நமது நாட்டில் நூதனமாய் பானத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (டீ) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும், 66 — இந்த லக்கத்தையுடைய கெட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலத்தைக் காய்ச்சுவதற்கும், 67 — இந்த லக்கத்தையுடைய கெட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலைக் காய்ச்சுவதற்கும், 68 — இந்த லக்கத்தையுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும், 69 — இந்த லக்கத்தையுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளறவும், 70 — இந்த லக்கமுடைய களிக்கவைக்கோலானது களிசமைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் அசையாமல் இருக்கும்படி அணைத்துப்பூட்டவும், 71 — இந்த லக்கத்தையுடைய உறியானது தயிர், பால், நெய், முதலியவைகளை எறும்பு, எலி, பூனை, முதலியவைகளுக்கு அகப்படாமல் வைக்கவும், 72 — இந்த லக்கத்தையுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும், 73 — இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயஸத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் ரவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிறிய சதுரவில்லைகளாகச் செய்யவும், 74 — இந்த இலக்கத்தையுடைய வாற்கரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், 75 — இந்த லக்கத்தை

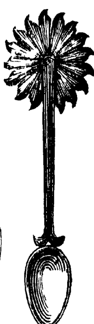
---

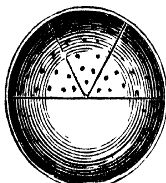
* இத்துடுப்பானது பாலை, இலந்தை இன்னும் இதைப்போலொத்த மரங்களினால் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கவேண்டும்.

யுடைய பித்தளை, இரும்புக் கரண்டி முட்டைகள் நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவைகளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுகச் சிறுக எடுக்கவும், 76 —இந்தலக்கத்தையுடைய ஆலக்கரண்டியானது சாதாரணப் பின்னங்களில் வற்றல், வடகங்களை வறுக்கவும், எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும், 77 —இந்த லக்கத்தையுடைய அஞ்சறைப் பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும், 78.—இந்த லக்கத்தையுடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதமானது அப்பழங்களைப் பக்குவமாய்ப் பிழியவும், 79 —இந்த லக்கத்தையுடைய காம்புச் சல்லடையானது மோர், நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிதக்கும் தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதற்கும், 80.—இந்த லக்கத்தையுடைய மூடியுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவுகின்ற ரசப்பொடி, குழம்புப்பொடி, கறிமாப்பொடி, மஞ்சட்பொடி முதலிய பொடிகளையும், அரிசிமா, உழுத்தமா, கடலைமா முதலிய மாக்களையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும், 81 —இந்த லக்கத்தையுடைய [illegible]யானது பலாக்காய் முதலிய காய்களைக் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன

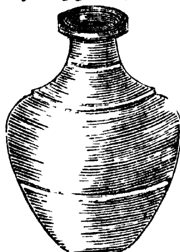

49 தாம்பாளம்

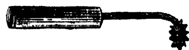

51 சருக்குச்சட்டி


60 லொமாளி சக்ரம்

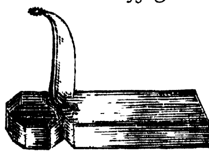

50 சிப்பித்தட்டு

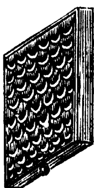

52 செம்பு


53 குடம்

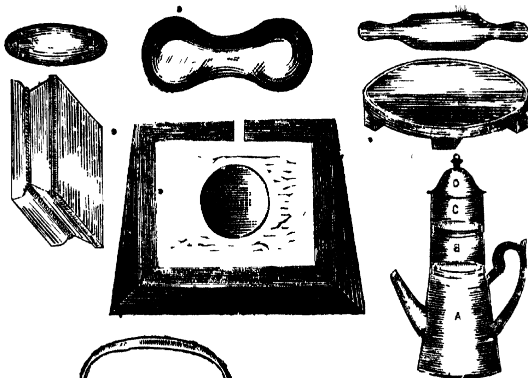

63 துருவுபாரை


62 துருவலமணை

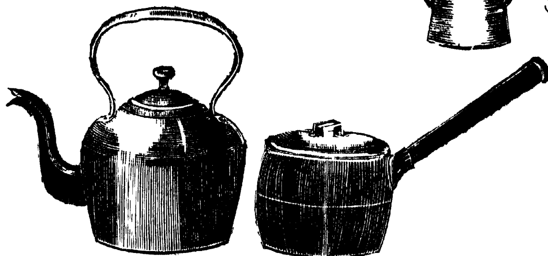

61 அரிவாள் மணை


64. துருவுபலகை.

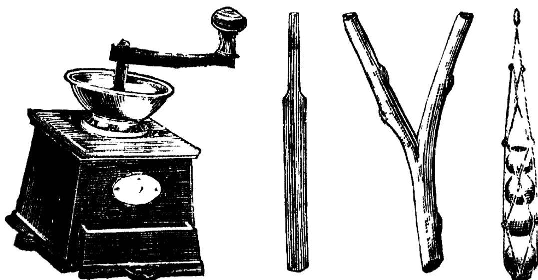
54, 55 அம்மி குழவி 56, 57 ஆட்டுக்கல் குழவி • 58, 59 அப்பளப்பலகை குழவி



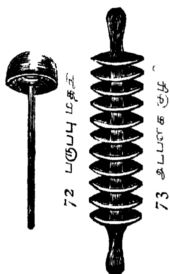
65 காபிப் பாத்திரம்



66 ஜலக் கடப் 67 பால் கேட்டில்



68 காபி இயந்திரம் 69 களித் துடுப்பு. 70 [illegible] கால். 71. உறி.



72 பருப்பு மத்து

73 தட்டைக் கத்தி



75 கரண்டி முட்டை



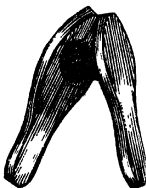
76 ஆவை கரண்டி



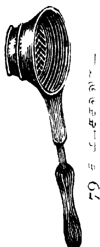
74 வால் கரண்டி



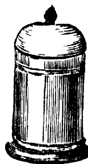
77 அஞ்சறைப் பெட்டி.

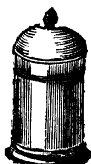


78 எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதம்



79

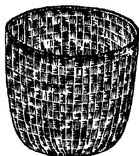




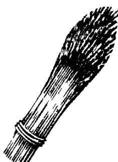
80



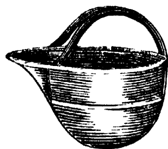
81 கத்தி



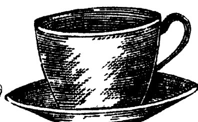
82 கூடை



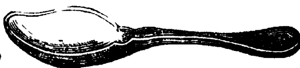
83 துடைப்பம்



84 கோகாணம்



காபி தட்டு கோப்பை



86 காபி சமசா (கரண்டி)

இவைகளில் 82—இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரிவைக்கவும், 83—இந்த லக்கத்தையுடைய துடைப்பமானது தரையிற்கிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச்சேர்க்கவும், 84—இந்த லக்கத்தையுடைய கோகாணமானது (தூக்குச்சட்டி) சூடாயிருக்கும் இளக்கமான போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவும், 85, 86—இந்த லக்கங்களையுடைய காபித்தட்டு, கோப்பை, சமசா (கரண்டி) இவைகள் காபி (டீ) தேயிலை இவைகளின் பானகத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன.

இவையன்றிச் சமயோசிதமாய்த் தேவையாகும் வேறு சில பாத்திரங்களுமுண்டாயிருக்கின்றன. அவைகள் நாளாவட்டத்தில் அனுபவத்தால் அறியலாகும். ஆனால், முன்சரித்திரப்படி, விசேஷ நாட்களில் செய்யும் சமையலுக்குத் தேவையாயிருக்கும் பாத்திரங்களில் பெரும்பான்மை இவைகளே. இப்பாத்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் சிறிதும் பெரிதுமாயிருப்பதும், அவைகளின் சங்கை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டிருப்பதும் அந்தந்தச் சமசாரத்தின் சங்கை, சமயம் இவற்றை ஒத்ததாயிருக்கின்றது.

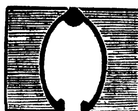
மேற்சொல்லிய பாகபாத்திரங்களைப் பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமானவை என்னவென்றால்—அதன் வடிவங்களையும் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்வதாயிருந்தால் அவைகள் களிம்பேறாமல் இருப்பதையும் பற்றியேயாம். ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலோகங்களையும் பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமில்லை. சிலர் ஆசாரம், செல்வம் முதலிய காரணங்களினால் பித்தளை, வெண்கலம், ஈயம் முதலிய உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும், சிலர் எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல், மண் முதலியவைகளினாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். பின்சொன்ன பாத்திரங்களிற் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

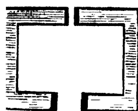
10. பாகசாலை அடுப்பு இவைகளின் விபரம்

சமையல் செய்யும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டும். அதில் அந்தச் சமையற்பாத்திரங்கள் காரப்பொடி சாமான் முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அநுகூலமான மாடம் அல்லது அலமாரிகள், கழுவிவடிக்கவும் கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் அநுகூலமான ஜலதாரை, அரைப்பதற்கு அம்மி, ஆட்டுக்கல், குழவி இவைகளுள்ளதாயுமிருப்பதுடன் சமைக்குங் காலத்திற் புகைபோவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்று உலாவச் சுவற்றில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ள

தாகவும இருககவேணடும இபபடிககிலலாமல நெருககமாயும தாழ நதகூரையை உடையதாயும புகைககூடு ஜனனல முதலியவை இலலா மலு மிருநதால, அறையிலுளள புகையானது வெளியேபோகாமல சமையபபவாகளுககும அறையிலுளள பதாாததஙகளுககும கெடுதலை யுணடாககும அரைககும அமமி குழவி முதலியவைகள அந வறையிலேயே இலலாவிடடால பாகஞ செயயுஙகாலததில அழுக கடி வெளியே போகுமபடி நேரிடடு அடுபபினபேரில கொதிததுக கொணடும வெநதுகொணடும இருககும அனனம, ரஸம, கறி முத லியவைகள பொஙகாமலும காநதாமலும கவனிததுடன காபபதறகுப பிரதிகூலமாக இருககும ஆகையால சமையலறைகள மேறசொலலிய லக்ஷணஙகளோடு கூடியதாகவே இருககவேணடும. அனறியும இவவறையைத தினநதோறுங கூடடிப பெருககி மெழுகியும, அடுப புகளுககுமேல அதாவது கூரையிலுளள ஒடடறையைப போககியும சுததமாய வைததுககொளள வேணடும அவவறையில அழுகி அலலது நாறறததையுணடாககும வஸதுககளை வைததிருககலாகாது

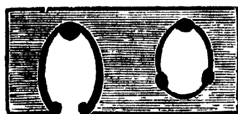
அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்





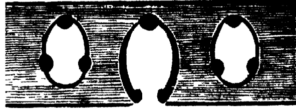
1 ஒறறையடுபபு 2 கடடியடுபபு

இவைகளில ஒவவொனறும, ஒரு கடடையில ஒரேபதாாததத தைச சமைகக அலலது இரணடு மூனறு பதாாததஙகளை அவசர மினறி ஒனறினபின ஒனறாயச சமைககவேணடுமானால மாததிரமே உபயோகபபடுகினறது இவைகளில இரணடாவது கடடியடுபபு மடடும தேவையான இடஙகளுககுக கொணடுபோகததககதாயிருப பதுமனறிப பெருமபாலும பால, வெநநீா முதலியவைகளைக காயச சவும உபயோகபபடுகினறது



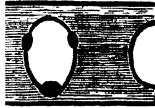
3 சொடியடுபபு

இது ஒரேகாலததில இரணடு பதாாததஙகளைச சமைகக உதவு கினறது. இவவடுபபானது சாதாரணமாய ஒவவொரு வீடடிலும உபயோகப படுததபபடுகினறது



4 இரட்டைக்கொம்படுப்பு

இவ்வடுப்பானது ஒரேகாலத்தில் மூன்று பாத்திரங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது. இதுவும் கொம்படுப்பைப் போலவே அநேகரால் உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.



5 குண்டடுப்பு

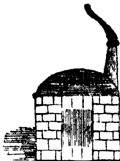
இவ்வடுப்பை மிட்டாய்க் கடைக்காரர்கள் பக்ஷணங்கள் செய்யவும், பொரி கடலை வியாபாரம் செய்பவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற்காகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதின் உபயோகமானது வெகு கொஞ்சம்.



6 காடியடுப்பு (காலவாய் அடுப்பு)

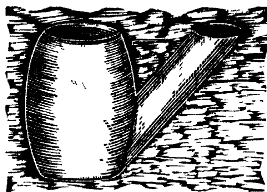
இவ்வடுப்பானது வெகுசாதாரணமாய் சமாராதனை, கலியாண முதலிய விசேஷநாட்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கூட்டத்தையுடைய ஜனங்களுக்குச் சமைக்குமிடங்களிலும் பத்துப் பேர்களுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

இவ்வடுப்பானது தணலின் ஆவியினால் சுடும் ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பதார்த்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமானது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிக் கிடங்கில் உபயோகிப்பதுண்டு. அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளை வீடுகளில் செய்யவேண்டுமானால் பக்கத்திற் காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.



7 கூண்டடுப்பு

இவ்வடுப்பானது தோசைபோன்ற ரொட்டிகளை அனலில் சுடு



8 போன அடுப்பு

வதின் பொருட்டு உதவுகின்றது இதைப் பெரும்பாலும் மகம்மதிய ரொட்டி வியாபாரிகள் தமது கடை களில் போடுவதுண்டு இவ்வகை ரொட்டியை நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் இவ்வடுப்பை வீடு களிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம் இதன் வாய் சற்றேறக்குறைய (1½) ஒன்றரையடி அகல முள்ளதாயும், (3) மூன்றடி ஆழமுள்ளதாயு மிருப்பதுடன் அடிப்பாகமானது மேடாய் (தட்டையாய்) இருக்கவேண்டும்

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும், வாயின் அகலமானது அரையடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும் அல்லா மலும் வாயைச் சுற்றிலும் குமிழ்கள் (கொம்மைகள்) இருக்கவேண்டி யது இவ்வளவிற்குக் குறைந்தும் குமிழ்கள் இல்லாததுமான அவ் வடுப்புகள் செம்மையாய் எரியாமல் சமையலும் வெகு தாவகாசமாய் ஆவதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதார்த்தங்களும் கெட்டுப்போம் மேற் சொல்லிய இலக்ஷணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின்மேல் அரை படி யரிசிமுதல் ஐந்துபடி அரிசி வரையில் சமைப்பதற்கான தவலை பானைகளை வைத்துச் சமைக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள் களிமண் முதலியவற்றால் தாங்களே செய்து கொள்வதுமுண்டு

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய காடியடுப்பா னது, கால்வாயைப்போல் மேற்காட்டிய வடிவத்தின்படி வெட்டி அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கல்லால் கட்டி உபயோகிக்க வேண் டியது இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப் போலவேதான் அன்றி நீளம் மட்டும் ஒரே காலத்தில் எத்தனை பதார்த்தங்களைச் சமைக்கக் கோருகிறோமோ அத்தனை பாத்திரங்களை வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தை யுடையதா யிருக்கவேண்டும்

7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால், எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாய்க் கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின் பேரில் ஒரு முழம் உயரமுடைய திண்ணைபோல் மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கெட் டித்து உலர்ந்தபின் அதின்மேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தை யுடைய தாய் உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதின் மேல் மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப் போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்ட வேண்டியது அப்படிக் கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்

கற்சுவராயும் கூரையானது காரை, செங்கல் இவைகளினால் பாலத்தைப்போல் வில்வளைவாயும் கட்டி, அக்கூரையின் ஓர் மூலையில் புகை போவதற்கு மேலே காட்டியபடி புகைக் கூண்டையும், ஓர் பக்கத்தின் சுவற்றில் சிறிய வழியையும் அமைத்து, அதற்கு வெளிப்புறத்தில் இரும்புத் தகட்டினால் ஓர் கதவையும் போடவேண்டியது. இவ்வடுப்பின் உயரமானது, உட்பக்கத்தின் தரைக்கும் கூரைக்கும் முழ அந்தரமுடையதா யிருக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய்ச் செய்த ஒரு கண்டடுப்பில் தேவையான விறகை போட்டெரித்து அக்கதவை மூடிவிட வேண்டியது. அவ்விறகுகள் எரிந்து கனலானவுடன், கதவைத் திறந்து நீண்ட துடுப்பினால் எல்லாத் தணலையும் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது உட்புறத்தின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட்டு, காலியா யிருக்குந் தரையில் சுடப்படும் ரொட்டி பிஸ்கத்து முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் மா, ரவை முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி அல்லது சித்தப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது. அப்படி வைத்தபின் கொஞ்ச நேரம்வரையில் கதவை மூடி வைத்திருந்து பின்பு திறந்து, வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களை இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையானது வில்போல் வளைவாயாவது, சதுரமாயாவது இருக்கலாம்.

8. இந்த இலக்கத்தையுடைய அடுப்பைப் போடவேண்டுமானால் மேற்காட்டிய 8 இந்த இலக்கத்தை யுடைய படத்தின்படி அதாவது வாய் அகன்ற ஓர் சிறிய குதிரைப் பானைப்போன்ற பானை அடுப்பைக் குயவனால் செய்வித்து அந்தத் தரையில் புதைத்துக் கெட்டித்து அவ்வடுப்பின் அடிப்பாகத்தின் தரையில், கொல்லன் உலைக்கும் துருத்திக்கும் இடையிலிருக்கும் பாதையைப்போல் ஒரு பாதை உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டியது. அப்பானை அடுப்பில் கொஞ்சம் விறகுகட்டைகளைப் போட்டு எரியிட்டு, அவைகள் எரிந்து தணலாகியபின் அத்தணலை வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது அடுப்பின் ஓரத்தில் ஒதுக்கிவிட்டு ரொட்டி செய்வதற்கென்று சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டி, பானை அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் எருமுட்டைகளை அடிப்பதுபோல் அடித்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது பக்குவமானபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அடுப்பில் அனல் குறைவாயிருக்கையில் கட்டைகளை எரியிட்டுப் பின்னும் அதிக அனலுண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சமையல் செய்பவர்கள் சமைக்குங்காலத்தில் கிழக்கு முகமாயாவது வடக்கு முகமாயாவது உட்கார வேண்டியது. அடுப்பின் முன்பாகம் அதாவது அடுப்பின் முகம் சமையல் செய்பவர்க்கு எதிராகவே யிருக்கவேண்டியது. தெற்கு முகமாயும் மேற்கு முகமாயும்

உட்கார்ந்து சமைத்தால் அமங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ்வடுப்புகள் சமையல் அறையின் அக்கினி மூலையில் (தென்கிழக்கில்) இருக்க வேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்சொல்லிய அடுப்புகளைச் சுத்தத்தின் பொருட்டும், அடுப்பின் பலத்தின் பொருட்டும், சாணம், மண் இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப்படுவதுமல்லாமல் அடுப்பும் உவர்மண் சுவரைப்போல் உதிர்ந்து சீக்கிரத்தில் உடைந்தும் போம்.

---

11. சமைப்பதற்குபயோகமான எரிகரும்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அல்லது ஈரமான கட்டைமுட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. அப்படி உபயோகிப்பதினால் அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்துகொண்டே இருந்து பின்பு ஆறி அணைந்துபோம். அப்படிப்போவதினால் அடுப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவதுமன்றி, பாகமாவதற்கும் வெகுநேரமாகும். வேம்பு, சந்தனக்கட்டை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. உபயோகித்தால் இக்கட்டைகளின் எரிச்சலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும். அல்லாமலும் பாத்திரத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக கறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது. அதைப் போக்குவதற்காக மண், மணல் முதலியவைகளைக் கொண்டு அப்பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பதினால் அவைகளுக்குச் சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அத்தி, ஆத்தி, கள்ளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கட்டைகள் வெண்டுபோல் இலகுவாயிருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம். ஆகையால் செம்மையாய் உலர்ந்தும் பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெள்வேலன், ஊஞ்சல், காட்டுவாழை, புளியன், காசாம், கருங்காலி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கட்டைகளைக் கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவதுமன்றியில் கட்டையும் அதிகமாய்ச் செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக் கட்டைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது. வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, வில்வம் இவ்வகைக் கட்டைகளை எரியவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது. இவைகள் பெரும்பாலும் யாகாதிகளில் செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

---

12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்.

நமது அன்னபானங்களின் பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துக்களில் ஜலமானது வெகு முதன்மையானதாகையால் அதனிடத்தில் நாம் அதிக கவலையைச் செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெய்யில், நிலவு, காற்று இவைகள் படாததும், சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும், கட்டுக் கிடையாய் நிற்கிறதும், உதிர்ந்த செத்தைச் சருகுகளையுடையதும், வண்டலாயும், அதிககனமாயும், உவர்ப்பாயுமிருப்பதும், இறைக்கப்படாத கிணறு, குளங்களிலிருப்பதுமான ஜலத்தைத்தவிர்த்துவிட்டுப் பெரிய பர்வதங்களினின்றுண்டாய் செவ்வல், கரிசல், களிமண், மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வேகமாயும் தெளிவாயும் பாய்ந்தோடும் ஆறு, ஏரி, கால்வாய், ஓடை இவைகளின் ஜலத்தையும், சுத்தமாகவும், இலேசாகவும், ஊற்றும் இறைப்புமுடைய குளம், கிணறு இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முதன்மையாய் இருக்கின்றது. இதற்கு எதிரிடையான துர்க்குணங்களையுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பலவகைக் கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்திலுண்டாகும் விஷப் புழுக்களினால் சொறி, சிரங்கு முதலிய சரும ரோகங்களும், ஆரோக்கியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன. மேற்சொல்லிய ஜலவிஷயத்தைக் குறித்துச் சுகாதார விளக்கமென்னும் கிரந்தத்தில் விரிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனால் மற்ற விசேஷ குணதோஷங்களை அறிந்து கொள்ளலாம். ஜலத்தை வடிகட்டியே உபயோகிப்பது நலம்.

---

13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்.

சமையல் செய்பவர்கள் அன்னம் உண்பவர்களின் க்ஷேமலாபத்தைக் கோருகிறவர்களாயும், ஸ்வதேசம், ஸ்வஜாதி இவைகளையுடையவர்களாயுமிருப்பதுடன் குஷ்டம், பாண்டு, க்ஷயம், வலிப்பு இன்னும் பலவகைத் தொத்துநோய் முதலிய வியாதிகளற்றவர்களாயும், கள்ளம், களங்கம், விபசாரம் இவைகளற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும், சிறிதும், எளிமையையும், செல்வத்தையுமுடைய குடும்பங்களில் அக்குடும்பத்தினக்கண் கவலையையுடைய மூத்தவர்களாகிய பெண்களின் கடமைகளில் சமையல் செய்வது முதன்மையானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை அறியவேண்டுமானால் கிராமாந்திரங்களிற் சென்று செல்வமுடைய குடும்பங்களைப் பார்ப்போமேயாகில் அக்குடும்பங்களிலுள்ள பெண்கள் தாமே சமைத்துத் தம் புருஷர்,

குழந்தைகளை ஊட்டி வளர்த்து வருவதைக் காணலாம். ஆனால் அதிக ஜனங்களை உண்பிக்கும் விசேஷ நாட்களில் மட்டும் கூலிக்குச் சமையற்காரர்களை ஏற்படுத்துவது வழக்கம். இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைச் சற்றேனும் கவனியாமல் நாகரிகத்தை அடைந்தோமென்று எண்ணிக்கொண்டும், இக்கடமைகளைச் செய்வது இழிவென்று நினைத்தும், எளியவர்களல்லாத மற்றவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் தமது குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யத் தகுந்த பெண்களிருந்தும், கூலிக்குச் சமைப்பவர்களைக் கொண்டே தமது புருஷர் குழந்தைகளை வளர்த்து வருகிறார்கள். இதை அறிய வேண்டுமானால் நகரங்களிற் சாதாரணமாய் அன்னவஸ்திரத்திற்கு மட்டும் போதுமான ஆஸ்தியையுடைய அல்லது சற்றேறக்குறைய 50 ரூபாய் வருமானத்தையுடைய சாதாரண குடும்பத்திற்கூட ஒவ்வொரு சுயம்பாகி ஏற்பட்டு, அக்குடும்பத்திலுள்ளோர் எப்பொழுதும் தமது சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்ய, சமையற்காரர் முதலிய கூலிவேலைக்காரர்களை எதிர்பார்த்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். அல்லாமலும் இக்காலத்திய நமது பெண்களிற் பெரும்பான்மையோர் முற்காலத்துப் பெண்களைப்போல் தமக்குரிய பெண்கடமைகளைச் செய்யாமல் தவிர்த்து வருவதினால் அக்கடமைகள் இன்னவைகளென்றும், இன்ன விதமாய்ச் செய்வதென்றும் அறியாமலிருந்து, இப்பொழுது அக்கடமைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், பெரிய மலையைச் சுமப்பதுபோல் அதனைக் கஷ்டமாக எண்ணுவதுடன் அக்கடமைகளைச் செய்து முடிக்க, எப்பொழுதும் அன்னியர்களைத் தேடும்படியான நிலைமையிலிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு நமது பெண்கள் இல்லறக் கடமைகளிற் குறைவை அடைந்திருப்பதற்கு அப்பெண்களைப் பெற்ற தாய் தந்தையரும், கொண்ட கணவனுமே காரணர்களாய் இருக்கிறார்கள். இனி இவ்விஷயங்களைத் திருத்திக் கொள்வது நமது கடமையாய் இருக்கின்றது.

2. சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் விடியற்காலத்தில் சமையலுக்குரிய மற்ற வேலைகளைத் தாமே செய்து கொள்வதாய் இருந்தால் அதைச் செய்துகொண்டு, ஸ்நானம் செய்து தங்கள் தங்கள் ஜாதிக்குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டும், அக்கினிப்பிரார்த்தனை முதலியவைகளைச் செய்துகொண்டும் சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். இவ்விதமாகச் சமைப்பவர்களின் சமையல்கள் ஸ்வாமி நைவேத்தியம் அதிக நியமங்களோடு கூடிய சந்நியாசி முதலியவர்களைப் போலுள்ளவர்க்கு உண்பதற்கும் உதவுகின்றது.

3. சுகசரீரத்தோடு கூடிய பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு அன்னியர்களை அதாவது சமையற்காரர், பரிசாரகர்களை நியமிப்பதினால் அக்குடும்பத்திற்குச் சுகக்கேடு, பொருள்நஷ்டம் முதலியவைகள் நேரு

டாவதுடன் சில சமையங்களில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அச்சக்தர்களான அதாவது தமது கடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளச் சக்தியற்ற பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேகஜனங்களை உண்பிக்கும் சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மாத்திரமே மேற்கூறியபடி ஜார சோர ரோகிகளல்லாத குடும்பியும் சுத்தர்களுமான சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்துக் கொள்வது உசிதம். ஆண் பெண் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின் யோக்கியதையைப் பற்றியும் விசாரிப்பது அவசியமாயிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் பின்னுக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன.

---

14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை.

1 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலைக்குரிய வேலைகளை முடித்து அதாவது, அடுப்பு முதலியவைகளை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்துகொண்ட பின்பு, அன்று தாம் செய்யக்கருதியிருக்கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய், கறி முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியபடி ஸ்நானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். சமையலுக்கு அடுப்பை மூட்டி உலைநீர் வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம் செய்யக்கருதியிருக்கும் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சம்பாரத்தின்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், கடுகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொண்டு பின்பு உலைநீர் வைக்கவேண்டியது. இவ்வுலைநீர் காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் வேகும் வரையில் காய்கறி நறுக்கல், சம்பாரம் முதலியவைகளை அரைத்தல், புளிகரைத்தல் ஆகிய இக்காரியங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

2 சித்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தினுசுகளில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மேற்சொல்லிய பருப்பு வகைகளில் துவரம் பருப்பு மட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாயும் இருக்கின்றது. ஆகையால் அப்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகும்படியானதாய்ப் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி, அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜலம், உப்புநிலம் முதலியவைகள் படும்படியாய் வைக்காமல் ஜாக்கிரதையாய் வைத்துபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடின் பருப்புச் செம்மையாய் வேகாமல் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தையுமுண்டாக்கும்

3. புளியில் கோது கொட்டையில்லாமலும், உப்பில் கல் மண் முதலியவைகளில்லாமலும், சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. புளியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில் புழு முதலியவைகளில்லாமற் செம்மையாயப் பரிசோதித்த பின்பே கரைக்க வேண்டியது. ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உப்பைப் போடுகையில் அந்த உப்பைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம். ஆனால் காய்கறி பச்சடி முதலியவைகளுக்குப் போடுகையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும். அப்படிக் கில்லாவிட்டால் சில கறிகளில் உப்புக் கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவ்வுப்பு கரையாமல் புசிக்கையில் வாய்ச[illegible]க தட்டுப்படுவதுமன்றிக் கறியில் உவர்ப்பில்லாமலு மிருக்கும். எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமைத்தபோதிலும் அது பாதி அல்லது முக்கால் வேக்காடான பின்பே உப்பைப் போடவேண்டியது. அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது.

4. காய் கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செம்மையாயக் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது. வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய் முதலிய சிலகாய்களில் புழுக்களிருப்பதுண்டு. அப்படிப்பட்டவைகளைச் செம்மையாயக் கவனித்து நறுக்க வேண்டியது. அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதின் உட்பாகத்திலும் புழுமுதலியவைக ளில்லாமல் பார்த்துப் பின்பு பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது. அறுக்கீரை, முளைக்கீரை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லிய படியே புழுக்களிருப்பது முண்டு. அப்புழுக்கள் இலை யின் பின்பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வர்ணத்தைப் போன்ற தாய் இருக்கு மாகையால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செம்மையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது. கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு முதலிய துவர்ப்பு ரஸத்தை யுடைய காய்கறிகள் இரும்பு பட்டமாத்திரத்தில் கறுக்குமாகையால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஓர் பாத்திரத்திற் ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு நன்றாய் அலசி, ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவை களைப்போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகள் கலந்ததா யிருக்கவேண்டும். மற்றக் காய்கறிகளுக்கு இவ் வித நிர்ப்பந்தமில்லை.

5. பாத்திரம், அடுப்பு, எரிகரும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் 58 முதல் 75 வரையிலுள்ள பக்கங்களிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களை யுடையதுபோலவே இருக்கவேண்டும். அடுப்பை எரியிடுவதில், எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப் படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம்

பாதிவேகும் வரையில் தீக்ஷணமாய் எரித்துக் கொண்டேயிருந்து, பாதி வெந்தது முதல் அடுப்பைவிட்டிறக்கும்வரையில் வரவர எரிப்பைக் குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டியது. காய், கீரைகளைப்போலுள்ள மிருதுவான பதார்த்தங்கள் வேகுகையில் ஆரம்பமுதலே மந்தமாய் எரித்துக்கொண்டுவரவேண்டியது.

6. இந்தக் கிரந்தத்தில் சொல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு போஜன பதார்த்தங்களிலும் சம்பந்தப்படும் உவர்ப்பு, புளிப்பு, காரம் முதலிய சுவைகள் யாவருக்கும் பொதுவான ஸமரஸத்தை யுடையதாயிருக்கிறபடியால், இதில் எந்தச்சுவை யாருக்கு அதிகப் பிரியமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் அவர்கள் பாகம் செய்கையில் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எந்தச் சுவை யாருக்குக் குறைவாயிருக்க வேண்டுமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் பாகம் செய்கையில் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இதை யநுசரித்துச் சுவையை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது.

7. இந்தக் கிரந்தத்தில் ஈயம்பூசின பாத்திரமென்று சொல்லியிருக்குமிடத்தில் அதே ஈயம்பூசின பாத்திரத்தையாவது, மண்பாத்திரத்தையாவது, கற்சட்டியையாவது சுத்த வெண்கலப் பாத்திரத்தையாவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

8. தேங்காய் அல்லது கொப்பரையானது இது வெகு ருசிகரமான பதார்த்தமானபடியால் இதை இந்தக் கிரந்தத்திலுள்ள அநேக காய்கறி பதார்த்தங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதை வேண்டாதவர்கள் பாகத்திற்கு உபயோகிக்காமலும் பாகஞ் செய்யலாம். உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும்.

9. பதார்த்தங்களைச் செய்யும் வகையைச் சொல்லுகையில் வறுத்த பயற்றம் பருப்பென்று சொல்லுகிற விடங்களில் அதைப் பருப்பாய் வறுக்காமல் முழுப்பயற்றையே பக்குவமாய் (சிவந்து வாசனை வரும் வரையில்) வறுத்துப் பின்பு உடைத்துப் பருப்பாக்கி உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அறிக. இப்படி வறுத்துடைத்த பருப்பானது வாய்க்கு ருசியாயும் நல்ல மணமுடையதாயும் இருக்கும்.

10. பதார்த்தங்களில் வாதுமைப் பருப்பு என்று சொல்லுகிற விடங்களில் அந்த விதையைக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து அதன் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி, விதையைக் கூரான கத்தியினால் கிராம்புபோல நீளவாட்டாய்ச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி சில விடத்தில் வறுத்தும், சில விடத்தில் வறுக்காமலும் அந்தந்த விடங்களிற் சொல்லுகிறபடி உபயோகிக்க வேண்டியது. முந்திரிப்பருப்பை போடுவதாயிருந்தாலும் அதன் சிவப்புத் தோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வறுத்தே போடவேண்டும்.

11. பதார்த்தங்களில் திராக்ஷப்பழம் என்று இருக்கு மிடத்தில் அதின் காம்பு, குப்பை, செத்தை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசையாமல் கழுவி மெல்லிய துணியால் ஒத்தி, ஈரமில்லாமற் செய்து கொஞ்ச நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு பதார்த்தங்களிற் போடவேண்டியது. சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்துப் போடுவதே உத்தமம்.

12. போஜன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கையில் அவைகளைக் கிளறிக்கொடுக்கும் கரண்டியையும் மூடிவைக்கும் தாம்பாளம் அல்லது பாத்திரத்தையும் கீழே வைக்கையிலும், மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்றாய்த் துணியால் துடைக்க வேண்டியது. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் தரையிலுள்ள மண், மணல், மயிர் முதலியவைகள் அக்கரண்டி, பாத்திரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக் கொண்டு கிளறுகையிலும், மூடி வைக்கையிலும் அம்மண், மணல் முதலியவைகள் பதார்த்தங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன. அல்லாமலும் அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் பாத்திரங்களை அடுப்பைவிட்டிறக்குகையில் எருமுட்டை, ஓடு இவ்வித வஸ்துக்களைக்கொண்டு பிடித்திறக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ஈரத்துணியையே உபயோகிக்க வேண்டியது. போஜன பதார்த்தங்க ளிருக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைக ளிருக்கும் பாத்திரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடிவைக்க வேண்டியது.

13. பதார்த்தங்களைச் சமைப்பதின் பொருட்டு அடுப்பின் பேரில் வைக்கப்படும் பாத்திரமானது, அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண், சாம்பல், மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து நன்றாய்த் தடவப்பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினால் அப்பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதின் பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதின் கரி முதலியவைகள் சடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்திரங்களுக்குங் கெடுதியில்லாமலிருக்கும். அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்திரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியையும், தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14. சம்பாரம் (மசாலா), தொகையல் (சட்டணி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும், தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும், தொக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும், அவைகளைச் செய்வதின்பொருட் டுதவுங் கருவிகளாகிய அம்மி, குழவி, ஆட்டுக்கல், குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வெ

ன்று பார்ப்பதுடன் அவைகளைச் சுற்றிலும் குப்பை, செத்தை, பூச்சி, புழு முதலியவைக ளில்லாமல் கூட்டிப் பெருக்கிவிட்டு, பின்பு அரைத்தல், ஆட்டல் முதலிய காரியங்களைத் தொடங்கவேண்டும் இல்லாவிடின் அக்காரியங்களைச் செய்கையில் அருகில் கிடக்கும் செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் காற்றினால் குத்தப்படும் அல்லது அரைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் விழுவதுடன் குழவி, ஆட்டுக்கல் முதலியவைகளுக்குச் சமீபத்தில் நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் பூச்சிப் புழுக்களும் சில சமயங்களில் அரைப்பவர்களுக்குத் தெரியாமல் அரைபடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அரைபட்டும் போகின்றன இக்காரியங்களைச் செய்வது இராக்காலமாயிருக்கும் பட்சத்தில் விளக்கின் வெளிச்சத்தால் மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப் பின்பு அவைகளைச் செய்யவேண்டும் அம்மி, ஆட்டுக்கல், அவைகளின் குழவி முதலியவைகளை இடைக்கிடை கற்கொத்தர்களைக் கொண்டு கொத்திவைக்க வேண்டியது இல்லாவிடின் அரைபடும் வஸ்துக்கள் நன்றாய் நொருங்கா.

15 நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சேகரித்து அல்லது செய்து வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய் கடுகு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் அரிசிமா, உளுத்தமா, மஞ்சட்பொடி, ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வற்றல் இவைகளையும் இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களையும் இடைக்கிடை அவைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுத்து அல்லது பாத்திரத்தோடேயே காற்று, வெய்யில் முதலியவைகள் படும்படி சற்று உலாத்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு செய்யாவிடின் இவ்வஸ்துக்களிற் சில புழுத்தும், சில பூஞ்சாம் பூத்துத் துர்வாசனையுடையதாயும் போய் நமது ஆகாரத்திற்கு உதவாதவையாகின்றன

16 பாகம் செய்பவர்கள் உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களை செய்யப்படும் பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்களுக்கு இடைக்கிடை ஈயம் பூசி வைப்பதைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டியது இவ்வாறு பூசப்படும் ஈயமானது வெள்ளீயமாகவே இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் காரீயமாய் இருந்தால் அதில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவது மன்றிச் சரீரத்திற்கும் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைத்திருக்கையில் எரிச்சல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும் அதாவது, அப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகம் தவிர மற்றப் பாகங்களில் எரிச்சல் அதிகமாய்ப் படாமலிருக்கவேண்டும் பின்னும் அப்பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் அல்லது அது போன்ற வஸ்துக்கள் அப்பாத்திரத்தின் அளவைவிடக் குறைவாய் இருக்குமாகில், அடுப்பின் எரிச்சலானது பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகத்திற் படும்படியாய் இருக்கலா

காது அவ்வாறு படுமாயின் அப்பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகம் அல்லது பாத்திரத்தின் வாயின் சுற்றுப்பக்கங்கள் உருகிப்போம். ஆதலால் ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

17. மட்பாத்திரங்களிற் செய்யும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக்கொடுப்பதற்கும், மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில், கொட்டாங்கச்சி இவைகளால் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது.

18. பாகம் செய்பவர்கள் ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதார்த்தங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் ஸம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற் கொருதடவை வரவழைத்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இச்சம்பாரப் பொடிகள் அதிகநாள் வைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாகின்றன. இச்சம்பாரப் பொடிகளின்பொருட்டு உதவுகின்ற கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் புதிதாயும், திரவமுள்ளதாயுமாயப் பார்த்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சம்பார வஸ்துக்கள் கௌடஸம்பாரமென்றும், திராவிட ஸம்பாரமென்றும் இருவகைப்படுகின்றன. கௌடதேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் கௌட ஸம்பாரங்களையும், திராவிட தேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் திராவிட ஸம்பாரங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

கௌடத் திராவிட ஸம்பாரவஸ்துக்கள்

1	கடுகு	8	பொப்பட்டை	15	கிராம்பு
2	மிளகு	9	பசகடா	16	பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு)
3	சீரகம்	10	ஏலஅரிசி	17	பிளப்புச்சீரகம்
4	வெந்தயம்	11	ஜாதிக்காய்	18	இலவங்கப்பட்டை
5	கொத்தமல்லிவிரை	12	ஜாதிபத்திரி	19	இலவங்கப்பத்திரி
6	கறிமஞ்சள்	13	குங்குமப்பூ	20	சிறுநாகப்பூ
7	பெருங்காயம்	14	பச்சைகர்ப்பூரம்	21	கொட்டைப்பாக்கு

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிடஸம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கௌட ஸம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன. ஆனால், சில பதார்த்தங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பதுமுண்டு. இவைகளையல்லாமல் கௌடத் திராவிட தாமஸ பக்ஷிணிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ் செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரிபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், பால், நெய் முதலியவை

கள் காய்ந்து கொண்டிருக்கையிலும், இரஸம், மோ[illegible] முதலிய பொங்குந் தன்மையுடைய வஸ்துக்கள் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையிலும், இளசான காய்கறிகள் வெந்து கொண்டிருக்கையிலும், ஸம்பாரத்தின் பொருட்டுக் கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், கவனமின்றி அடிக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காமலும், இடைக்கிடை வெளியே போவதினாலும், கவனத்தை வேறோரிடத்திற் செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமென்றும், இன்னது போடவில்லை யென்றும் நினைவில்லாமல் போட்டதை மறுபடியும் போடுதலும், சிலவற்றைச் சுத்தமாய்ப் போடாமல் இருக்கச்செய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன. ஆகையால் அத்தருணங்களிற் பதார்த்தங்களின் சமீபத்தில் இருப்பதும் அதின்கண் ஞாபகத்தை யிருத்தலும், அவசியமாய் இருக்கின்றது.

20. மோர், தயிர், பால், நெய், இரஸம், குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகாரவஸ்துக்களோடு கலந்து உண்ணுஞ் சமையங்களிற் றவிர மற்றக் காலங்களிற் கையினால் தொடாமல் கரண்டி முதலிய ஆயுதங்களினாலேயே எடுக்கவாவது நிரப்பவாவது செய்யவேண்டும். இப்பதார்த்தங்களில் அடிக்கடி கையைப் போடுவதினால் அவைகள் ஊசிப்போம்.

21. பானபாத்திரம், பாகபாத்திரம் முதலிய பாத்திரங்களைச் சுத்தப்படுத்துவதின் பொருட்டுப் புளி, சாம்பல், மண் முதலியவற்றால் துலக்குகையில் அவைகள் அப்பாத்திரங்களில் மீந்தினில்லாதிருக்கும்படி நன்றாய்க் கழுவி ஓர் துணியால் உள்ளும் புறமும் நன்றாய்த் துடைத்து ஓர் பாகத்திற் கவிழ்த்து வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும். அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்காவிடின் பூச்சி புழுக்கள் பாத்திரங்களின் உட்புறத்திற் போய்த் தங்குவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாத்திரங்களிற் படுகின்றன.

---

15. அளவுஞ் சுருக்கப்பெயரும்.

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஓரே விதமாய் இராமல் பலவாறாயிருக்கின்றது. அவ்விதமாகவே நமது சென்னை இராஜதானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது. அப்பேதங்களிற் பெரும்பான்மையாய் உபயோகப்படும் படி, பலம், ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாகசாஸ்திரத்தின் அளவு நிறைகளை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் மேற்கூறிய பலம், படிகளிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப் பாகசாஸ்திரத்தில் சம்பந்தப்படும் படி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபாயெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கிரந்

த்தின் முதற் பதிப்பானது பிரசுரமானபின் இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற் சிலர் இதிற் காட்டிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராசு, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுகளேற்படுகின்றன வென்றும், அதற்குப் பதிலாகப் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காய் இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டு மென்றும், இன்னுஞ் சிலர் அதாவது காப்பி, டீ முதலியவைகளை சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின்கிளாஸ், அவுன்ஸ்கிளாஸ், டீஸ்பூன், காபிஸ்பூன் இவைகளை யுடையவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டு மென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க, அவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அவைகள் முடியாதவைகளா யிருக்கின்றன என்னென்றால் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காய் இவைகளின் அளவுகள் ஒரே விதமா யில்லாமல் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பற்பலபேதங்களையுடையனவாயும், ஒயின் கிளாஸ், டீஸ்பூன், காப்பிஸ்பூன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்கூட பலரால் உபயோகிக்கப் படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுத்தமாய் உபயோகமே இல்லாமலும் இருப்பதால் பின்காட்டிய அளவுகளே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன இவ்வளவுங்கூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அளவின்படி செய்து, அவைகளின் திட்டம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிறையின்றிக் கண், கை அளவுகளா லுபயோகித்துச் செய்துகொள்ளலாம் அதெப்படி யென்றால் கணிதத்தில் தேர்ந்த சிறுவர்கள் எட்டும் ஏழும் பதினைந்து என்று உடனே சொல்ல அறியாமல் எட்டுக்குப்பின் ஏழுவிரல்களைவிட்டுப் பதினைந்து என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலைவிட்டு எண்ணுவதில்லை அக்கணக்குகள் மனதிற் பதிந்தபின் விரலைவிடாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற் பதார்த்தங்களை அளந்தும் நிறுத்தும் போட்டு அது மனதிற் பதிந்தபின் அளக்காமலே கண், கை அளவுகளாலேயே செய்யலாம்

120 ரூபாய் எடை	1 படி
3 ரூபாய் எடை	1 பலம்
40 பலம்	1 வீசை

இக்கிரந்தத்தில் காட்டியிருக்கும் சங்கேதங்கள் (சுருக்கம்).—

ரூ. எ என்றால் ரூபாய் எடை

கு எ ,, குன்றிமணி எடை

என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்

பீடிகாவிதிகள் முற்றியன

பலவகைப்

போஜனபதார்த்தங்கள்.

ஸாதா அனனம், களி, அடை அதாவது உரொட்டி முதலியவைகள்.

இவவனனம, களி, அடை அதாவது ரொடடி முதலியவைகள எலலாத தேசததாராலும ஒரே விதமாயச சமைககபபடும. இவைகளின குணதோஷஙகளும உருசியும அபபதாரததஙகளைச செயயப படும தானியஙகளின குணதோஷஙகளையும ருசியையும உடையவைகளாய இருககினறன ஆகையால இவைகளுககு வேண்டிய தானியம, மா முதலியவைகள நலலதாகவும சுததமாகவும இருகக வேணடும

---

1. கஞ்சிவடிததுச்செயயும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி—இதை ஒரு நாழிகை ஊறவைததிருந்து நனறுயக களைநது வடியவைகக வேணடியது

நலல ஜலம் - மூனறு (3) படி —இதை ஐநதுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில விடடு அடுபபில வைததுக காயசசி, அது காயநது அதிற கொதி கணடவுடனே, வடியவைததிருககும அரிசியை அதிற கொடடிக கரணடியினால கிளறிககொடுததுத தவலையை மூடிவைகக வேணடியது. சறறுப பொறுதது ஜலமும அரிசியும ஒனறயக கொதிககையில மறறொரு தடவை கிளறிககொடுதது, சிறிதுநேரமபொறுதது அரிசி முககாற பாகம வெநத பதம * பாரததுககொணடு, மறறொரு தடவை கரணடிககாமபினால கிளறிக கொடுததுப பினபு கஞசிவடிககிற ஈரததுணியைககொணடு அததவலையின வாயைக கடடி, அடுபபைவிடடிறககிக கஞசியைச செமமையாய வடிததுக கரணடிக காமபினால மறறொரு தடவை கிளறிககொணடு ஐநது நிமிஷம

---

* முககாறபாகம வெநதபதமெனறால —பருககைகள கைககுக கொஞசம மிருதுவாயிருநது தவலையின வாயிலிருநது வெளியே யாவியும வருகிற சமயத்தில முக்காற பாகம வெநததெனறு அறிக

புகையில்லாத தணலின்மேல் தவலையை வைத்திருந்து, பின்பு இப்பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

2. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

இச்சாதம் மட்டும் தினந்தினம் ஒரே தடவை உண்கிற ஏகபுக்தர்களுக்கு வெகு அநுகூலமானது மற்றவர்களுக்கு அஜீரணத்தையுண்டாக்கும்.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருநாழிகை ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, கரண்டியினால் மற்றொருதரம் கிளறிக்கொண்டு, மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டும். முந்திய சாதத்தைப்போல் அரிசி முக்கால்பாகம் வெந்தபக்கம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைப் பத்து நிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி, முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டும்.

4. கஞ்சிவடிக்காமற்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்.

இதன்குணமும் 2 வது சாதத்தின் குணத்தைப் போன்றது.

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைப் பத்துநிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, கொதி

கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி 2-வது சாதத்தைப்போலவே இதையுஞ் சமைக்கவேண்டும்.

5. கலப்பரிசிச்சாதம்.

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி —இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்.

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதையும் சமைக்கவேண்டியது.

6. புது அரிசிச்சாதம்.

புது அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்படுகையில் குழைந்து களி போலாகிவிடும். அப்படி ஆகாமலிருப்பதன் பொருட்டு அவ்வரிசியைக் கொதிக்கும் உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன், சுமார் 15 நிமிஷம் வரையில் ஆவிவரும்படி காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து பின்பு உலைநீரில் கொட்ட வேண்டும். சிலர் காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை ஊறவைப்பதற்கு பதிலாய், பச்சை ஜலத்திற் களைந்து உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் காலே அரைக்கால் (⅜) பலம் நெய்யை விடுவதுண்டு. இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாமலிருக்கும்.

7. கோதுமைநொய்ச் சாதம்.

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகுந் தன்மையையுடையது. சீதவாயுவைக் கண்டிக்கும். மிதமாய்த் தினசரி உபயோகித்தால் உடலிறுகிப் பலத்தைக் கொடுக்கும். அல்லாமலும் ஸ்தூலித்த உடலையுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியர்களுக்கும் வெகு உபயோகமானது.

* கலப்பரிசி என்றால்—பிசானசம்பந்தால் முதலியவைகளிலுள்ள கிடைக்கும் பருமனும் சிறுமனும் உயர்ந்ததும் தாழ்ந்ததுமான அரிசி.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, வேண்டும் பின்பு,

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி.—இது அதிக சிறுமனும் பெருமனு மாயில்லாமல் அரிசிக் குறுநொய் போல இருக்கச்செய்து, கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபசம் பார்த்துக் கொண்டு, அடுப்பை விட்டிறக்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத் தணலின்மேல் மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டும்.

8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின் சாதம்.

தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று—அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தினை முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை நன்றாய்க் களைந்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிவிட்டு மூடிவைத்திருந்து அது முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இறக்கிவைத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இவைகளில் சாமையை மட்டும் நெல்லைப்போல புழுக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பதுமுண்டு.

---

9. சோளச்சாதம் அல்லது களி.

சோளம் - ஒரு (1) படி.—இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டு உரலிற் கொட்டி ($\frac{1}{16}$) வீசம் படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நெரியும் மாவுமாக ஆகும்படி குத்திப்புடைத்து நொய் வேறு, மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அம்முழுச் சோளத்தைமட்டும் மறுபடியும் ($\frac{1}{16}$) வீசம்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து

நேம்பி, நொய், மா, இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த நொய்யில் முழுச்சோளங்களில்லாமற் செய்து மாவையும் நொய்யையும் தனித்தனியாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம்- இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற் கொதிகண்ட உடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநொய்யை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குப் பின் நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு, மற்றொரு பாகமாகிய மாவை அதிற்கொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக்கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுக்கொருதடவையாக இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகளில் நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்வடுப்பின் எரிப்பை எடுத்துவிட்டு அச்சாதம் அல்லது களியை அரைமணிநேரம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

சோளத்தை நொய்யும் மாவுமாகச் செய்ய ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்தாமல் இயந்திரத்திற் கொட்டி, அரைத்துப் புடைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்துஞ் சமைப்பதுண்டு

---

10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி.

கம்பு - ஒரு (1) படி — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலந் தெளித்துக் குத்தி மாவும் நொய்யுமாகச் செய்ததுபோல இதையும் மாவும் நொய்யுமாகச் செய்து பிரித்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அதிற் கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் கம்பின் மாவையும் நொய்யையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கட்டிகளில்லாமல் உடைத்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி, அடிக்கடி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து, நொய்கள் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அடுப்பின் எரிப்பை நீக்கி விட்டு, அச்சாதத்தைச் சற்றேறக்குறைய ஒருமணிநேரம் தணலின் மேலேயே வைத்திருந்து மற்றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

---

11. இராகிக்களி அல்லது சங்கடி.

இராகிமா - ஒரு (1) படி —இராகியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு நன்றாய் அரைத்து மாவாக்கி மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதில் கொதிகண்டவுடனே அதிலிருந்து சுமார் அரைப்படி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாவை உலையிலே கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளறாமல்) அக்னமத்தியில் 2 முழ நீளமுள்ள 69 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற களித் துடுப்பை நாட்டி, அடிக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை அத்துடுப்பைப் பாத்திரத்திற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டும் வைத்துக்கொண்டுமிருக்கத் துடுப்பை எடுக்கையில் அதன்வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவாயில்லாமல் சற்றுத் தடிப்பாய்க் கஞ்சிபோலிருக்குந் தருணத்தில் அப்பாத்திரமானது அசையாமலிருக்கும்படி அதன் கழுத்தில் 70 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் கவைக்கோலில் கிளையுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அக்கவைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை மிதித்துக்கொண்டு பாத்திரத்திலிருக்கும் துடுப்பை இரண்டு கைகளினால் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டை கட்டிப் போகாமலும், மாவானது ஒருபக்கத்தில் தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்கும்படி சற்றேறக் குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாத்திரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துடுப்பைச் செலுத்திக் கிளறிக்கொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அதிற் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறி அல்லது கிண்டிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அந்தஜலம் வற்றிச் சற்று இறுகியபின், மீதிஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொருதடவை கிண்டிக் கொடுத்து நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அக் களியானது வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அதாவது கையை ஈரமாக்கிக் கொண்டு அக்களியிற் கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்ட அது கையில் ஒட்டாமலிருக்குந் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

இக்களியைத் தித்திப்புக்களி யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சேர்க்க வேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாக்கி கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க்

கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும். தேவையானால் கால் ரூ எ. ஏலரிசிப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இக்களியைச் சமைத்தபின், அது இறுகிக் கல்லுபோலாகாமல் இருக்கும்படி அக்களியைச் சற்றேறக்குறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி நல்ல ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெரும்பாலும் குடகு, மைசூர், பெங்களூர், சேலம் ஜில்லாவின் சில தாலுக்காக்களாகிய ஓசூர், டெங்கணிக்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

---

12 சோளம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை.

மேற்சொல்லிய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா - அரைப் (½) படி.— இத்தானியங்களை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து, அதிக நொய்யாயில்லாமல் மாவாக அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து மாவுடன் கலந்து கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டு, இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டிச் சற்றேறக்குறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் செம்மையாய் மத்தித்துப் பிசைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, ஓர் அப்பளப் பலகை அல்லது கவிழ்த்த தாம்பாளத்தின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையினால் வட்டமாய் நகர்த்திக்கொண்டே சுமார் நெல்லின் கனமுள்ள அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக் குழவியினால் உருட்டி * அப்பளமாகச் செய்து 15 அல்லது 40 இந்த அகலத்தையுடைய வாழ்வு போன்ற தோசைக்கல் அல்லது தகட்டை அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதின்மேல் போட்டு அது வெந்து ஒருபுறஞ் சிவக்குந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விழும்பு அதாவது ஓரங்களைத் தணலில் வாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதியானவைகளையும் தட்டிச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானால் இவ்வடைகளுக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு

* இவ்வடைகளைத் தட்டும் பலகை, தாம்பாளம் இவைகளின் பேரில் அவ்வடையின் மாவைக் கொஞ்சம் தூவித்தட்டிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டுவதாயிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழவிக்கும் உதிர்மாவைத் தடவிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் அடையானது உருட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும், சுட்டப்படுகையிலும் தாம்பாளம் குழவி தகடுகளில் அடையின் மா ஒட்டாமலிருக்கும்.

அப்படிச் சேர்க்கும் பட்சத்தில், மூன்றுபலம் வெல்லத்தை மாவைப்பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவிலிட்டுப் பிசையவேண்டியது. இவ்வடைகளைத் தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலிய சாதக வஸ்துக்களுடன் கலந்து அன்னத்தைப் போலவே புசிக்கவேண்டும்.

---

13. கோதுமை மா அல்லது நொய்யின் சாதா அடை அல்லது ரொட்டி.

கோதுமை நொய் அல்லது மா-அரைப் (½)படி, நெய்-ஒன்றரைப் (1½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு-காலே அரைக்கால் (⅜) பலம்—இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிறி அது இறுகலாய் மொத்தை யாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரை மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மாத்தித்து (கம்பிபோல நீட்டவரும் வரையில்) பிசைந்து அதிலிருந்து பெரிய எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, 58, 59 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின் பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் தூவித் தடவிக்கொண்டு, அவ்வுருண்டையை அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல வட்டமாகவும், அரைநெல்லின் கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டியைச்செய்து மண், கல், இரும்பு இவைகளில் ஏதாவதொன்றினால் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்லை அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின் பேரிற் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பிய பின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் காந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் சுட்டு, பிந்தி இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியில் சுற்றிக் காட்டியபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்யவேண்டும்.

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைகளைப் போல கையினால் தட்டியும் சுடலாம். இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலர் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டும் இன்னுஞ்சிலர் மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதேயளவான ஜலத்தையும் கலந்து தணலில் வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும்

தாவி (தோசைக்கல்)லிருந்து எடுத்து உடனே அச்சலத்திலுள்ள கொஞ்சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின்பேரிலொன்றாக வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதால் ரொட்டியானது புசிக்கப்படுகையில் மிருதுவாய் இருக்கும். ரொட்டிகள் கூட்டு, குழம்பு, பருப்பு முதலிய உவர்ப்பு, காரப்பு, சுவைகளையுடையவும், சர்க்கரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிகரணைகள்போன்ற மதுரரஸத்தையுடையவுமான அனுபான வஸ்துக்களைக் கொண்டும் புசிப்பதுண்டு.

---

14. உரொட்டிக்குக் கமீர் (புளிப்பு) தயார்செய்தல்.

இந்துஸ்தான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் தமது ஆகாரத்தின் முக்கியமான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல மிருதுவாயிருக்கச்செய்வதற்காக ஒருவகைப் புளிப்பைத் தயார் செய்வதுண்டு. அதற்குக் கமீர் என்று பெயர். இக்கமீர்கள் பின்வருமாறு இரண்டு விதங்களாய் இருக்கின்றன. அரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான இரண்டு புதுக்கலயங்களைக் கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்றாய்க் கழுவி ஒரு ரூ எ விளக்கெண்ணெயை அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கியபின் அதைக் கொட்டிவிட்டு மற்றொருதடவை அதில் நல்ல ஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்ச அதுவும் நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போதுமான சூடாயிருக்கையில் அதில் 2 ரூ எ கடலைப்பருப்பைப் போட்டு அக்கலயத்தின் வாயை மற்றொருகலயத்தால் மூடி அதாவது இரண்டுகலயங்களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாம்பலிற் புதைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு சற்றேறக்குறைய 5 சாமத்திற்குப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அதிலுள்ள நல்ல ஜலமானது நுரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனையுள்ளதாய் இருக்கையில் அதை அரைப்படி கோதுமைமாவிற் கலந்து அத்துடன் அக்கலயத்திலுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கழுவி, அச்சலத்தையும் கலந்து அம்மாவை நன்றாய்ப் பிசைந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்துச் கமீர் ஆய்விடும்.

உரொட்டியைச்செய்ய விரும்புகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவானது நாற்பது ரூ-எ யாக இருந்தால் அத்துடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு ரூ எ யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பிலிருந்து எவ்வளவை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோமோ அவ

வளவு கோதுமைமாவை மீதிப் புளிப்புடன் கலந்து விடவேண்டியது. இவ்வாறே நாள்தோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிற்குப் பதிலாகப் பசைமாவைப் பாதி செய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டியது. இவ்வாறு சேகரித்து வைத்திருக்கும் புளிப்பானது வரண்டு போகும் பட்சத்தில் இடைக்கிடை மேற்சொல்லியவாறு கடலைப் புளிப்பைத் தயார்செய்து அதைப் புளிப்பு மாவிற் கலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

---

15. மற்றொருவகைக் (புளிப்பு) கமீர.

இதையும் முந்திய கமீரைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் அந்தக் கமீருக்காகக் காய்ந்த ஜலத்தில் கடலைப் பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்று பலம் சீனி அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரையையும் போட்டு மற்ற வேலைகளை முந்திய கமீருக்குச் செய்தது போலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

---

16. மூன்றாவது வகைக் (புளிப்பு) கமீர.

இரண்டு ரூ எ கடலைப் பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கமீருக்குக் கடலைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராக்கி, அதில் ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) ரூ எ புளித்த தயிர், பதினைந்து 15 ரூ எ கோதுமை மா அல்லது கோய, மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ எ பொடிசெய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, ஓர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாய்க் கட்டித் தொங்கவிட்டு நாடோறும் அம்மாவானது உப்பி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாவை அத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முன்கூறிய புளிப்பை உபயோகிப்பதைப் போலவே இதையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. ஆனால் இதை அதிகமாய்ப் புளிக்கவிடாமல் மிதமாயிருக்கச் செய்யவேண்டும்.

---

17. கமீர உரொட்டி.

கோதுமை மா அல்லது நோய - அரை (½) படி, கமீர (புளிப்பு) அரை (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து நல்லஜலத்தை விட்டு இறுக்கலாய்ப் பிசைந்து, சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிர்ந்த காற்று முதலியவைகளில்லாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புகையில் மற்றொரு தரம் நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2)

பலம நிறையுள்ளதாய எலலாமாவையும உருண்டைகளாககி முந்திய ரொட்டியைபபோல ஒரு தேற கனமுள்ளதாய அப பளமாகச செயது, பினபு அவவப்பளங்களை ஓர ஈரத்துணி யினமேற பரபபி மற்றொரு ஈரத்துணியால மூடி அரை மணி நேரம வரையில வைத்திருந்து, பிறகு முறகூறிய படியே கல, மண, இருமபு இவைகளிலேதாவது தொன்றினுற செயயபபட்ட ஓர தோசைக கலலினமேற போட்டு உடனே அந்த ரொட்டியை அதின மையத்தில ஓர கரண்டிககாமபு அலலது துடுபபின கோலினல அங்கு மிங்குமாக மூன்று அலலது நான்கு குத்துக்களாக குத்தி முந்திய ரொட்டியைப போலவே உபபுந தருணத்தில அந்தத திருப்பிக கொடுத்துப பக்குவமாயச சுட்டு இபபால எடுத்துக கொளளவேண்டியது ஆனுல திருபபிபபோடுந தருணத்தில இடைக்கிடை புளித்த மோரைச சிலர தெளிபபது முண்டு இந்த ரொட்டியைத தோசைக்கல அலலாமல போன அடுப்பிலும கூண்டடுபபி லுஞ சுடுவதுண்டு

1 இந்த ரொட்டியைப போனடுபபில சுடவேண்டுமானுல மாவை அபபளப பலகையின மேலே உருட்டி வட்டமாக்காமல ஓர ஈரத துணியை நான்கு அலலது ஐந்து மடிபபுகளாக மடித்து வட்டமாய வட்டத தலையணை போலாக்கி, அதனமேல மாவின உருண்டையை வைத்துக கையால தட்டி அதன மையத்தில விரலால மூன்று அலலது நான்கு துவாரங்களைச செயது, 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன அடுபபின உட்பக்கத்துச சுவற்றில எருமுட்டைகளைச சுவற் றில அபபததுபோல அடித்துச சற்று நேரத்திறகுப பின புளித்த மோரைச கொஞசம தெளித்து அது சற்றுச சிவந்து உபபுகையில 47 இந்த லக்கத்தையுடைய சொக்கிபோன்ற முள்ளினுல ரொட்டியின மேற்புறத்தை அழுத்திக கொண்டு, மற்றொருகையால 48 இந்த லக்கத் தையுடைய ரொட்டித்துடுபபினுற கிளபபி எடுத்து, அந்த ரொட்டி யின சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால அடுபபின தரையிலிருக்கும கணலில சுற்றிக்கொண்டே வாட்டி இப பாலெடுத்து வைத்துக்கொளளவேண்டியது ஒரேகாலத்தில நான்கு அலலது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுபபின சுவற்றில தட டலாம

2 இதனைச செங்கலபோலச சதுரமாயும உயரமாயும இருக குமபடி கூண்டடுபபில சுடவேண்டுமானுல பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும மாவின ஒவவொரு உருண்டையையும ஒவவொரு ரொட்டிக கிணணத்திறபோட்டு, அவைகளை 7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கூண்டடுபபின கூரையின மேற்புறத்தரையில சற்று

நேரம் வைத்திருக்க அக்கிண்ணங்களிலுள்ள மாவானது சூட்டினால் நிரம்ப உப்பு தருணத்தில் அவைகளை ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காம்புள்ள துடுப்பின்மேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அடுப்பின் வாசலை இரும்புத்தகட்டால் கதவினால் மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் கதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உப்பி இருப்பதைப்பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற் கொத்தபடி அதிகக்கிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை எரியிடும் விஷயத்தைப்பற்றி இவ் வடுப்புகளைப் பற்றிச் சொல்லும் 73-வது பக்கத்தைப் பார்க்க

3 போனடுப்பிற் சுடும்பொருட்டு வட்டவடிவாகி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பிலும், கூண்டடுப்பிற் சுட்டப்படும் சதுர ரொட்டிகளை போனடுப்பிலும் வைத்துச் சுடலாம்.

---

18. ஷீர்மாரி ரொட்டி.

பால் - அரைப் (½) படி, **கமீர்** ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், **கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி, **உப்பு** - கால் (¼) பலம் — இவைகளுள் பாலேடு, கோதுமைநொய் இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பின்பு உப்பையும் தூளாக்கிச் சேர்த்து அத்துடன் மேலேகரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து மாத்திரத்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அது சற்று உப்பிவரும் சமயத்தில் அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெல்லின் கனமுள்ளதான ரொட்டிகளாக்கிக் கொண்டு,

தயிர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **பால்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கடைந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல ஓர் ஈரத்துணியில் பரப்பி மற்றொரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு ஒன்றரைநாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உப்பிவரும் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்தரொட்டியின் மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செய்து போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் அடித்து அது

வேகும்வரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்து கொப்பளமாக உப்பும்வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து, கொஞ்சம் சிவந்து உப்பியபின் கமீரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டியதுபோல் காட்டிய பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

19. காய் கிழங்குகள் சேர்ந்த அடை.

சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு அரை (1/2) வீசை, **கோதுமை நொய்** ஏழு (7) பலம், **பொடித்த உப்பு** அரைக்கால் (1/8) பலம் — இவற்றுள் கிழங்குகளைக் குமட்டியின் ஆவியிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உரித்துவிட்டு உட்சதையையும், கோதுமை நொய், உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாய்க் கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து நன்றாய் மர்த்தித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலகையிலிட்டு அதனைக் குழவியினாலுருட்டி அடையாக்கி மற்றரொட்டிகளைப் போலவே தோசைக்கல்லில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

இதைப்போலவே பரங்கிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய், கிழங்குகளைக் கொண்டும் ரொட்டி செய்யலாம். ஆனால் காய் கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசையவேண்டியது.

பலவகை குஷ்கா என்னும் வாசனை அன்னங்கள்

இவ்வகைகள் உற்சாக காலங்களில் வேடிக்கையாய்ச் சமைக்கப்படும். இவைகள் தயிர், பால், சாக்கரை இவைகளைச் சாதகமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படுகின்றன. உவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய ரஸம், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகள் இவ்வன்னங்களுக்கு உதவா. அல்லாமலும் இவ்வன்னங்கள் எப்பொழுதும் மொத்தை அல்லது கட்டியாயில்லாமலும், பருக்கைகள் கைக்கு ஒட்டாமல் சுண்டலைப்போல இருக்கவேண்டும்.

---

20. சமேலி குஷ்கா.

மல்லிகைப்பூ - கால் (1/4) படி — நல்லஜாதி மல்லிகை மலர்ந்த உடனே அதின் பசுமையான காம்புகளைக் கிள்ளி எறிந்துவிட்டு மீதி

இருக்கும் பூவை நான்கு முடிப்புகளாக (மெல்லிய மல்துணியில்) முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சத்தங்கேட்கக் கொதிக்கண்ட உடனே, ஓர் குண்டான் அல்லது போகிணியின் வாயை மெல்லிய துணியினால் கட்டி பூமுடிப்பில் ஒன்றை அதில்வைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி அள்ளிக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பூமுடிப்பின் பேரில் முடிப்பைப் பற்றிக்கொண்டே கொட்டிப் பின்பு அம்முடிப்பை எடுத்து விட்டு மற்றொரு முடிப்பை வைத்து முன்போலவே கொதிக்கும் ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டியது இவ்வாறு 4 முடிப்புகளின் பேரிலும் ஜலத்தைக் கொட்டிய பின்பு இந்த வாசனைஜலத்தை இப்பால் எடுத்து மூடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

சிறு அரிசி அரைப் (½) படி — இதை நன்றாய் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி — இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சத்தங்கேட்கக்கொதிக்கண்டவுடனே களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அரிசி பாதி வேகாட்டானபின் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் வாசனைஜலத்தை அதிற் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்திரத்தின் வாயைச் சுத்தமும், வெண்மையுமான துணியை மூன்றாக மடித்துக் கட்டி மேலொருபாத்திரம் அல்லது தாம்பாளத்தைக் கொண்டு ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்க வேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷத்திற்குப் பின் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின்மேல் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

21. மாமூலி குஷ்கா.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி - இதை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அதாவது சுத்தமான ஜலம் வடியும் வரையில் நன்றாயக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

கட்டித்தயிர் - ஒன்றேகால் (1¼) பலம். - இதை வடித்த அரிசியிற்கொட்டி நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கொட்டிக் களைந்து விட்டு, மற்றொருதடவை,

கட்டித்தயிர்-ஒன்றேகால் (1¼) பலம்.—இந்தக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து சற்றேறக்குறைய ஒன் றரைமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு மற்றொருதட்வை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி, பால் - அரைக்கால் (⅛) படி.—இவ்விரண்டை யும் ஒன்றாய்க்கலந்து களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டு பாதி வற்றியபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை யதிற்கொட்டி,

பொடிசெய்த உப்பு-அரைப் (½) பலம்.—இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து மூடிவைத்திருந்து அரிசி பாதிவேக்காடான பின் அதைச் சுத்தமான ஒரு வெள்ளைத்துணியிற் கொட்டி ஜலத்தை வடிந்துவிடும்படி பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தை அடுப்பிலேவைத்து அதில் அந்தச் சாதத்தைக்கொட்டி,

பால்-அரைக்கால் (⅛) படி.—இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டிவிடா மல் தெளித்து (மந்தாக்கினி) அனலில் வேகச்செய்து அது மலர் போலானபின்,

நெய் இரண்டரைப் (2½) பலம்.—இது நல்ல மணமுள்ளதாய்ப்பார்த்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் விட்டு நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின் மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண் டியது.

22. கிலானீ குஷ்கா.

அரிசி அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் (1½) படி.—இதைக் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே, மேலே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து அவ்வரிசி பாதிவேக்காடான வுடனே,

உப்பு-ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம்.—இதைப் பொடித்துப் பாதிவேக் காடான சாதத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே,

கட்டித்தயிர்-இரண்டரைப் (2½) பலம், பெரிய எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1), நல்ல நெய்-ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம்.—இவைகளில் எலுமிச்

சம்பழத்தைக் கசக்கிப் பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தயிர், நெய் இவைகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சாதம் நன்றாய் வெந்தபின், அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புதுமண்சட்டி-ஒன்று (1), **பால்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இவைகளில் புதுச் சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க் கழுவிச் சுத்தம் செய்து அதை அடுப்பில் வைத்துப் பின்பு அதன் உட்புறத்தில் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பாலைத் தெளித்து அது சுண்டியபின் அதாவது வற்றியபின் மேலே பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தை அதிற் கொட்டி,

பால்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இதைப் பானையிலிருக்கும் சாதத்தில் தெளித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலர்போலானபின் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

23. மொஹலம் காணி குஷ்கா

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தபின் ஊரவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ஜலம்-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி —இந்த இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வேறு பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து கொதி கண்டவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு அன்னம் கண்டல்போலான பதம் பார்த்து அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாய்த்தாம்பாளத்திற் கொட்டிக்கொண்டு,

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், **பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சர்க்கரை** - பத்து (10) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் குஷ்காவில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

பலவகை ஸொஜ்ஜிகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இந்த ஸொஜ்ஜி என்னும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சக்தியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும். அதிலும் கானடக மகாராஷ்டிர மாத்துவர்களில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உஸலியென்றும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த ஸொஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அவசியமாகையால் அத்தாளிதத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்க.

---

24. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்).

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் — இதை ஒரு வாணலி, இரும்புக் கரண்டி, ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதன் சொர சொர வென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய் — இதின் காம்பைப் போக்கிவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிச் செம்மையாய்க் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு மிளகாய் பாதிவேகக்காட்டானவுடனே,

உளுத்தம்பருப்பு *, கடுகு — இவைகளைப் பாதி வெந்த மிளகாயுடன்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சடபட வென்கிற சப்தம் பூரணமாய் நின்றுபோகும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போட வேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் அந்தத் தாளிதத்திலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டியிருந்தாலும் அப்படியே செய்யவேண்டியது.

சிலசமயங்களில் தாளிதத்திலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடவேண்டுமானால்

---

* சாதாரணமாய்த் தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டும் சேர்ப்பது வழக்கம். சில காய்கறிகளுக்கு ருசியின்பொருட்டுக் கடலைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொட்டுகையில் பருப்பு தினுசுகளே தேவையில்லை, கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகு வெடித்தலின் சப்தம் நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும்..

சாதாரணமாய் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டுமானால் எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காய்வதற்குமுன் அதற்குப் போடவேண்டிய கிள்ளுமிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அரைவேக்காடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய சட்டடென்கிற சப்தம் நிற்பதற்கு முந்தியே பக்குவமாயிற்றென்று தெரிந்து அபக்குவமான தாளித்துக் கொட்டலைப் பதார்த்தங்களுக்குப் போடுகிறார்கள் அப்படிப் போடுவதினால் பதார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்டலின் பதார்த்தங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரைவேக்காடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமாயிருக்கின்றது

---

25. ஸாதா ஸொஜ்ஜி.

இதை வறுத்தரிசிச் சாதமென்றும் சொல்லலாம் விரதநாட்களில் உபவாஸம்செய்யும் சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும் இது சித்தவாயு, வாந்தி, சுரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாணலியில் போட்டு மணல் நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உடனே கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

---

26. தாளித ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாணலியில் போட்டு மணல்நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை ஜாந்துப்பிடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு வெண்கலப்பானை அல்லது ஈயம்பூசின தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு கால (¼) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (⅛) பலம் —இதையும் தயாரான தாளிதத்திற போட்டுச் சட்டபட்டவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாரான தாளிதத்திறகொட்டி,

மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால (⅛) ரூ எ —இதையும் அந்த ஜலத்தில் போட்டுச் சற்றுநேரத்திறகுப்பின ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திறகொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து நெருப்புத்தணலினமேல் வைத்து உடனே,

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு இரும்புக்கரண்டி அல்லது சிறிய வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின,

மிளகு - அரைக்கால (⅛) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (⅛) பலம் —இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்துக் கீழேயிறக்கி உடனே,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை வாணலியிலிருக்கும் மிளகு சீரகத்துடன் போட்டுக் காயம் பொரிபோல ஆனபின அதை மாத்திரம் எடுத்துவிட்டு மற்ற மிளகு சீரகத்தை நெய்யுடன் ஸொஜ்ஜியில் * கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணலினமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு தணலைவிட்டு இறக்கி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

---

* ஸொஜ்ஜியில் போடப்படும் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகள் சேர்ந்த நெய்யைத் தாளிதம், மஞ்சட்பொடி இவைகள் சேர்ந்த உலைநீரில் அரிசியைக் களைந்து கொட்டுவதற்குமுன் கொட்டிப் பின்பு களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்ட வேண்டியது இவ்வாறு செய்வதினால் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகளின் வாசனையயுடைய நெய்யானது ஸொஜ்ஜியின் எல்லாப்பாகங்களிலும் கலந்து ஸொஜ்ஜிக்கு நல்ல மணத்தை உண்டாக்கும்

27. அரிசியும் பயற்றம்பருப்புங்கலந்த ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - முக்கால (¾) படி —இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாணலியில் போட்டு மணலதிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வறுத்த பயற்றம் பருப்பு-கால் (¼) படி —இதை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக் கொண்டு 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இதையும் செய்ய வேண்டியது

---

28. தேங்காய்ப்பால் சேர்ந்த ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - முக்கால (¾) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - கால (¼) படி —இவ்விரண்டையும் 27-வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல வறுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - பத்து (10) பலம் —இதை அம்மியில் போட்டுச் சொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெயைப்போல அரைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சக்கையைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப்பாலை மட்டும் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் —இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற வெண்கலப்பானை அல்லது ஈயம்பூசின தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (¼) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** கால (¼) பலம் —இவைகளை வெண்கலப்பானையில் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (⅛) பலம் —இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்படவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே, மேலேசித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை அதில் கொட்டி,

மஞ்சட்பொடி- அரைக்கால(⅛)ரூ எ —இதையும் அந்தத் தேங்காய்ப்பாலில் போட்டுக் கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே, முன் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது இதின் மற்றப்பாகங்களும் அதற்கு வேண்டிய மற்றச் சாமான்களும் 26-வது ஸொஜ்ஜியைப் போலவேதான்

---

29. மகாராஷ்டிர ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை மணல்நிறமாய்ச் சிவக்கும்படி இரும்பு வாணலியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊறவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த உடனே, ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - கால் (1/4) பலம், வறுத்தமிளகாய்த்தூள் - கால் (1/4) பலம், பொடித்த உப்பு - ஒரு(1)பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால்(1/8) ரூபா —இந்தப் பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கொப்பரைத்துருவல்-(5) பலம் —இதை வறுத்துப் பொடிசெய்து அந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் சமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து,

பால் - அரைப் (1/2) படி —இதை நாலு பங்காகச்செய்துகொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸொஜ்ஜியில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப்பின்பு மறுபடியும் அப்படியே செய்து மூடிவைக்கவேண்டியது இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலைத் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது இவ்வாறு செய்கையில் அடுப்பை அதிகமாய் எரியவிடாமல் அடுப்பில் கனகனவென்று அதிகத்தணலிருந்தால் அதுவே போதுமானது பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை அந்த ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து, ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைச் செய்யும் பாத்திரமும் கிளறிக்கொடுக்கும் கரண்டியும் ஈயம் பூசியதாகவே இருக்கவேண்டியது

---

30. மஸாலா ஸொஜ்ஜி.

இந்த ஸொஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களுக்கு அதிகப்பிரியமானது ஆனால் நமது சென்னை இராஜதானியின் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்கிறதில்லை இதைச் செய்யத் தொடங்கு முன் இதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மஸாலா.

கொத்தமல்லிவிரை-ஒன்றேகால் (1¼) பலம்
கொப்பரைத்துருவல்-இரண்டரைப் (2½) பலம்.
கிராம்பு அரைக்கால் (⅛) பலம்
சீரகம் அரைக்கால் (⅛) பலம்
* சஹாசீரகம்-அரைக்கால் (⅛) பலம்
மிளகு-அரைக்கால் (⅛) பலம்
இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் (⅛) பலம்
† நாகேசரா-அரைக்கால் (⅛) பலம்
ஏலரிசி-அரைக்கால் (⅛) பலம்
பெருங்காயம்-வீசம் (1/16) பலம்
மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் (⅝) பலம்
மஞ்சள்-காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களில் சஹாசீரகம் பெருங்காயம் இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளிதுளி நெய்யைவிட்டு வறுத்தும், பெருங்காயத்தைத் தணலின் மேல் வைத்துப் பொரிபோலாகியும் ஒன்றாய்க் கலந்து அத்துடன் சஹாசீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமற்செய்து மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியை அதிற்போட்டு செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்—இதை அரைப்படியரிசிச் சாதமாகும் ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி ஒரு துடுப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி—இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் மஸாலா அரிசியில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அரிசி அரைவேக்காடானபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம்—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சொஜ்ஜியில் போட்டு மறுபடியும் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது சொஜ்ஜி முக்காற்பாகம் வெந்தவுடனே,

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்—இதை சொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழிறக்கி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிளப்புச்சீரகமென்றும் கேசகுவிரையென்றும் சொல்லுவதுண்டு † இதற்கு சிறுநாகப்பூ என்று பெயர்.

31.* ஸாதா உப்புமா.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரை (1¼) பலம் — இதை இரண்டு படிஜலம் கொள்ளும்படியான ஒரு தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம் — இம்மூன்றையும் 24 வது தாளிதமுறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டுப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம் — இதையுருவித் தாளிதத்திற்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நல்லஜலம் - கால் மேல் அரைக்கால் (⅜) படி — இதை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழயரிசி மா * - கால் (¼) படி, தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல் மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படிச் சிலதடவைகளில் அடிகாந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து, மா வெந்தபதம் பார்த்து (கட்டிகட்டியாயிராமல் மலர்போலாய் மக்சுமிருதுவாயிருக்கிற சமயத்தில்) அடுப்பைவிட்டிறக்கி இருந்துமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தணலின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

காயா போடுவதாயிருந்தால் அதில் வீசம் (1/16) ரூபாய் எடை காய்ந்த தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன் போடவேண்டியது

---

32 கோதுமைநொய் (ரவை) உப்புமா.

நெய் இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை அரைப்படி அரிசிச்சாதம் வடிப்பதற்குப் போதுமான ஓர் இயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

---

* இந்த மாவானது அதிசன்னமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது சிலர் அரிசியுடன் கொஞ்சம் துவரம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதுண்டு

மிளகாய் - வீசம் (1/16) பலம், கடுகு - மூன்றுவீசம் (3/16) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால் (1/4) பலம், சீரகம் - வீசம் (1/16) பலம், காயம் நான்கு (4) கு எ, கருவேப்பிலை - வீசம் (1/16) ரூ எ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் காய்ந்த நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கோதுமைநொய் கால் (1/4) படி — இந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொண்டிருந்து நொய் வறுபட்ட வாசனைவருகையில் அதாவது மணல்நிறமாய் வறுபட்டபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (1/4) பலம் — இதை வறுபட்ட கோதுமை நொய்யில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

கொஞ்சம்புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் (3/8) படி — இதை இடதுகையில் எடுத்துக்கொண்டு வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் நொய்யில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொட்டிக்கொண்டும் வலது கையிலிருக்கும் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டும் இருந்து மோர் முழுமையும் விட்டபின் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின்மேல் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதில் மோருக்குப் பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் செய்வதுண்டு. ஆனால் மோரைவிட்டுச் செய்வதே உத்தமமானது. அம்மோரானது அதிகத்தண்ணீரில்லாமல் நடுத்தரமாயிருக்கவேண்டியது.

---

33. *ஸாதா வாணலி உப்புமா.

நொய்போன்ற அரிசிமா கால் (1/4) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு,

பொடி செய்த உப்பு - கால் (1/4) பலம், **புளித்த மோர்** காலேயரைக்கால் (3/8) படி — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் அரிசிமாவில் கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஒன்றரை (1½) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்** அரைக்கால் (1/8) பலம், **கடுகு** - மூன்று வீசம் (3/16) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் (1/4) பலம், **கருவேப்பிலை** அரைக்கால் (1/8) பலம், **காயம்** வீசம் (1/16) ரூ எ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவிட்டு, பின்பு மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டியுடனே கரண்டிக்காம்பு அல்லது இருப்புத் துடுப்பினால் நன்றாய் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி

* இவ்வாணலியானது கருப்பு, துரு, முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோல் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தியதாய் இருக்கவேண்டும்.

அடிககபு கிளறிககொணடே யிருககவேணடியது இபபடிககிளறககிளற வாணலியி லிருககும மாவானது பலாபோலாகுஞ சமயததில அடுபபைவிட டிறககி வைததுககொளளவேடியது

இமமாவைக கரைபபதறகுப போடும மோா கொஞசம புளிபபாயும அதிக ஜலமிலலாமலும இருககவேணடியது கொஞசம சூடாயிருககையிலேயே இதை யுபயோகிததால வெகு ருசிகரமா யிருககும தேவையானால மாவை மோரில கரைககையில ௨ பலம தேஙகாயத துருவலையும சேரததுககொளளலாம

---

34. கோதுமைநொய வாணலி உப்புமா.

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இதை ஒரு வாணலியில விடடுககாயசசி அது நனறாயககாயநததும,

கோதுமை நொய கால ($\frac{1}{4}$) படி—இதை காயநத நெயயில போடடுக நடுபபிளை யெனனும கனனடுபபதியுமா கிளறிககொணடே யமமா கிறமாகுமபடியாய அதாவது வறுபடடவாசனை வருகிற வரையில வறுதது, ஓர தாமபாளததில எடுததுவைததுககொளளவேணடியது பினபு,

புளிதத மோா முககாலரைககால ($\frac{3}{8}$) படி—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு, மேலே வறுதது வைததிருககும கோதுமை நொயயை அதிலகொடடிக கரைதது,

பொடிசெயத உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம—இதையும பாததிரததிலிருககும மோரிறகலநத நொயயில போடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது வைததுககொளள வேணடியது பினபு,

நெய இரணடு (2) பலம—இதை ஒரு வாணலியில விடடுக காயசசி நெய காயநதவுடனே,

கிளளுமிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு, - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுததம் பருபபு கால ($\frac{1}{4}$) பலம, சீரகம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, கருவேபபிலை - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, பெருங்காயம் வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இவைகளை காயநதிருககும நெயயில 24 வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயாரானவுடனே, மேலே புளிததமோரில கரைததுவைததிருககும கோதுமை நொயயை வாணலியிலிருககும தாளிததததில கொடடி 33 வது ஸாதா வாணலி உபபுமாவைபபோலவே கிளறிககொடுதது உபயோகிககவேணடியது

இதுவும கொஞசம சூடாயிருககையிலேயே உபயோகிததால வெகு ருசிகரமாயிருககும அலலாமலும இநதப பதாரததமானது சரீரததிறகும வெகு ஆரோககியமானது கோதுமை நொயயை வறுககாமலும செயயலாம ஆனால வறுததுசசெயவதே உததமம

---

35. தாளித அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச சற்றேரக்குறைய முககாறபடி ஜலததில ஊரவைததிருநது அது நனறுய ஊரியபின ஜலத தை வடிததுவிடடு வைததுககொளள வேணடியது

நெய - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை ஓா களிமபோாத பாததிரததில விடடுக காயசசு

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, கடுகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, சீரகம் அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, கருவேபபிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளை மேலே காயநதிருககும நெயயில 24-வது தாளித முறைபபடி ஒனறினபின ஒனறுயப போடடுத தாளிதம தயாரான உடனே மேலே சிததபபடுககி வைத திருககும அவலை அதிறகொடடி,

பொடிசோய்த வுபபு - முககாற ($\frac{3}{4}$) பலம, தேங்காயத துருவல் - மூனறு (3) பலம —இவைச்சயும அவலுடன போடடு நனறுயாக கிள றிக கொடுதது அலலது புரடடிசகொணடது பதது நிமிஷத துககுப பின அடுபபைவிடடிறககி உபயோகிகக வேணடியது தேவையானுல கொஞசம முநதிரிப பருபபையும நெயயில வறுததுப போடடுககொளளலாம

---

36. தாளிதத தயிா அவல.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளிதத கூழபோன்ற மோா - முககால ($\frac{3}{4}$) படி, பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம —இவைகளில உபபு, அவல இவறறைப புளிதத மோரில கொடடி நனறுய ஊரியபின,

நெய - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, உளுததம்பருபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாய - ஒரு (1) ரூ. எ, கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கருவேபபிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளைசகொணடு 24 - வது தாளித முறைபபடி ஓா பெரிய வாணலியில தாளிதம தயாராககிககொணடு மேலே ஊரவைததிருககும அவலை தாளிததசிலகொடடி நனறுயக கிளறிககொடுதது உகிருகிா ஆனபின அடுபபைவிடடிறககி உபயோகிககவேணடியது

---

37. தாளிதப் புளி அவல.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உரலில போடடு இடிதது நொய யாககி வைததுககொளள வேணடியது

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி, **புளி** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை ஓர்பாத்திரத்திலிட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து எறிந்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - வீசம் (1/16) ரூ. எ., **வெல்லம்** - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், **வெந்தயம்** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - வீசம் (1/16) ரூ. எ —இவைகளை கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாக்கிக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் (1/16) படி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்து கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் மேலே இடிக்கிற நொய்யாக்கி வைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நல்லெண்ணெய் - வீசம் (1/16) படி, **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - அரைப் (½) பலம், **கருவேப்பிலை** - கால் (¼) ரூ. எ —இவைகளைக் கொண்டு ஓர்வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து மேலே ஊரவைத்திருக்கும் புளியவலை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

தேவையானால் இரண்டு அல்லது மூன்று பலம் தேங்காய்த்துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அப்படிச்சேர்க்கும் பட்சத்தில் கரைத்தபுளியிலூறின அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டுகையில் சேர்த்துக் கொட்டவேண்டியது.

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டும் செய்யலாம்.

---

38. எலுமிச்சம்பழரஸப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப் (½) படி —இதை முந்திய புளியவலுக்கு அவலை இடித்து நொய்யாக்கியதுபோல நொய்யாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து,

எலுமிச்சம்பழரஸம் - வீசம் (1/16) படி, **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் (1/16) ரூ. எ, **பொடிசெய்தவுப்பு** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **காயம்**-வீசம் (1/16) ரூ.எ —இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளைமட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாக்கி உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழரஸத்தில் போட்டு அதில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு வீசம ($\frac{1}{16}$) படி —இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊற வைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலர்த்திக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அவலிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **கருவேப்பிலை** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டும் செய்யலாம்.

39 பால் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை நொய்யவாட்டாய்க் குத்தி வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சத்தங்கைக் கொதிக்கண்டவுடனே,

வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம் —இதைக்கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்றுநேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷமளவாய் மூடி வைத்திருந்து பின்பு,

பால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **முந்திரிப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு மறுபடியுமொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின் பேரில் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ குங்குமப்பூவையும் பாலிலரைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் சர்க்கரைமட்டும் சீனிச்சர்க்கரையாயிருக்கவேண்டும்.

40. தவலை அடை.

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **துவரம்பருப்பு** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி —இவைகளை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்திக் கொஞ்சம் நொய்யவாட்டாய் மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - மூன்று வீசம் (3/16) படி, **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம், **சீரகம்** கால் (1/4) ரூ. எ, **காயம்** - நான்கு (4) கு எ, **பொடித்த உப்பு** - அரை (1/2) ரூ எ — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கவைத்து கொதி கண்டவுடனே அதில் தேங்காய்த்துருவல், சீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அவைகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1 1/4) பலம், **கடுகு** - கால் (1/4) ரூ எ, **உளுத்தம்பருப்பு** கால் (1/4) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்** - கால் (1/4) ரூ எ — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கிளறிவைத்திருக்கும் மாவிற் கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1 1/4) பலம். — இதை ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அந்தத் தவலையை அடுப்பைவிட்டு இறக்கி அதிலுள்ள நெய்யானது அத்தவலையின் உட்பக்கத்து அளவு முழுவதிலும் படும்படி தவலையைப் புரட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உள்ளங்கையில் வைத்துச் சற்றேறக்குறைய (1/2) விரலின் கனமுள்ளதாய் வட்டமாய்த் தட்டி அதன் நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரமுஞ் செய்து அவைகளைத் தவலையின் உட்புறத்துச் சுவற்றில் வைத்து அப்பால் (சுவற்றில் எருமுட்டைகளைத் தட்டுவதுபோல்) அழுத்தியும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரியவிட்டு மேலொரு ஜலம்நிறைந்த பாத்திரத்தைக் கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும். சற்றுநேரந் திறந்துபின் மூடிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்குமாகில் அல்லது அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து பார்க்கையில் தவலையிலுள்ள அடைகள் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலம்பாய்ந்திருக்கையில் பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

41. மற்றொருவிதத் தவலை அடை.

அரிசிமா - அரைக்கால் (1/8) படி — அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சம் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (1/8) படி. — இதை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து அதில் மாவைக் கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், **ஊறின கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஊறின பயற்றம் பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பொடித்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து மற்றொருதடவை பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **கடுகு** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை மேற்தயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தையிற் போட்டு மற்றொருதடவை பிசைந்துகொடுத்து மாவையெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள உருண்டைகளாக்கி உள்ளங்கையில் வைத்து மெல்லின கனமுள்ளதாய்த் தட்டி நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரத்தைச்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலையை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதிற்கொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலையை அடுப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதின் தரையிலும் அளையின் பார்ஸ்விலும் நன்றாய்ப் படும்படியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையினால் தடவிக்கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 40-வது தவலை அடையைச்செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

42 தசமி என்னும் ரொட்டி.

இது பம்பாய், பூனா, நாசிக், முதலான மஹாராஷ்டிரதேசத்தார் ஏகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது.

கோதுமை மா அல்லது நொய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிறிக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து மாத்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை மெல்லின கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கி முந்திய 13-வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கல்லின் பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாலிற்குப்பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத

நாடகளிலும பிரயாண காலததிலும பலகாரததிறகுதவா. இதை மதுராலததோடு கூடிய பதாாததஙகளை அனுபானமாகக கொணடும புசிககலாம

பலவகைப் பொஙகலகளும் அவைபோன்ற அடை அலலது ரொட்டிகளும்.

இபபொஙகலகள எபபொழுதும சாதாரணமாய விஷணுகோவில களிலும, மாாகழிமாததகில மறறகோவிலகளிலும, வீடுகளிலும சுவாமி நைவேதனததிறகாகச செயயபபடும அலலாமலும நமது நாகரிகமுடைய இநதுககளின வீடுகளில கலியாணமுதலிய சுபதினங களில குழநதைகளின காலைசசாபபாட்டிறகாகவும நிலாசசாபபாடு முதலியவைகளுககாகவும செயவதுணடு இபபொஙகலகள வெகு ருசிகரமானது இதைத தெலுஙகில புலகம் எனறும கனனடததில ஹுககி எனறும மஹாராஷடிரம ஹிநதுஸதானி இவைகளில கிசசடி எனறும சொலவதுணடு

---

43. கோவில பொங்கல.

சிறுஅரிசி அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, வறுதத பயறறம்பருபபு-கால ($\frac{1}{4}$) படி — இவைகளில பயறறமபருபபை மடடும 79 வது பககததின 9 வது பாராவில சணடபபடி செயதுகொணடு அரிசி பருபபு இவவிரணடையும கலநது செமமையாயக களைநது வடிய வைககவேணடியது

நலல ஜலம்- ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை நானகுபடிஜலம கொளளுகிற ஒரு தவலையில விடடுக காயசசி அதிற கொதிகணடவுடனே, வடியவைததிருககும அரிசி பருபபை அதிற கொட்டிச செமமையாயக கிளறிககொடுதது மூடிவைககவேணடியது அரிசி முககாலபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு,

மிளகு-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, தோலெடுத்துத்துருவின இஞ்சி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, பொடிசெயத உபபு அரையேயரைககால ($\frac{5}{8}$) பலம, நெய பனனிரணடு (12) பலம —இநத நானகு பதாாததஙகளையும பொஙகலில ஒனறினபின ஒனறாயப போடடு,

காயம்- அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதை இரணடு ரூ. எ. ஜலததில ஊறவைததிருநது அநதசசலததைமடடும பொஙகலில விடடு மறறொரு தடவை கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி ஐநது நிமிஷம தணலினபேரில வைததிருநது உபயோகிககவேணடியது;

---

44. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவைகளில் பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவில் கண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வெண்ணெய்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம்காய்ந்து கொதிக்கண்டவுடனே, வெண்ணெய் மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **இஞ்சித் துண்டு** - ஒரு (1) ரூ எ, **பொடித்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்து உடனே,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊறவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம் — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

45. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்.

இந்தப் பொங்கலையும் 44-வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனால் 44-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளுடன் மொட்டைப்போக்கிய கிராம்பு, தூளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றுபதார்த்தங்களையும் தினுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்படி 44-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்கு பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணெயை உபயோகிக்க வேண்டியது.

46. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேமுக்கால ($1\frac{3}{4}$) படி—இதை நானகுபடிஜலம கொளளுகிற தவலையில விடடுக காயசசி அதிற கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) படி, நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மஞ்சள் பொடி** மூனறு வீசம ($\frac{3}{16}$) ரூ எ—இமமூனறு பதாரததஙகளையும ஒனறாயக கலநது கொதிததுககொணடிருககும ஜலததில கொடடிப பினபு மூடிவைககவேணடியது

சிறு அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி—இதை ஜலததில ஒருநாழிகை ஊரவைத திருநது செமமையாயக களைநது வடியவைககவேணடியது பினபு வெநதுகொணடிருககும பருபபு செமமையாய வெநத பதம பாாததுககொணடு, வடியவைததிருககும அரிசியை அதி றகொடடிக கரணடியினால செமமையாயக கிளறிககொடுதது மூடிவைககவேணடியது கொஞசநேரததிறகுபபின அதைத திறநது அரிசி முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு,

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்**-அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **பொடித்த உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **இஞ்சித்துண்டு**-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம.—இவறறை ஒனறினபின ஒனறாயப பொஙகலிலபோடடுக கரணடிககாம பினால கிளறிககொடுககவேணடியது பினபு,

நெய் - மூனறேமுககால ($3\frac{3}{4}$) பலம—இதை அநதப பொஙகலில விடடுக கிளறிககொடுததுத தணலினமேல வைததுககொணடு,

காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இதை இரணடு ரூபாயெடை ஜலததில கரைதது பொஙகலில வடிககவேணடியது.

தேங்காயத் துருவல்-இரணடு (2) பலம—இதையும அநதப பொஙகலில போடடுக கிளறிககொடுதது ஐநது நிமிஷம தணலினமேல வைததிருநது பினபு இபபால எடுததுக கொளளவேணடியது.

---

47. மஸாலாப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **பயறறம் பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) படி.—இவவிர ணடையும ஒனறாயககலநது செமமையாயககளைநது வடியவை ககவேணடியது

நல்லஜலம் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) படி—இதை நானகுபடிஜலம கொளளு கிற தவலையிலவிடடுக காயசசி அதிற கொதிகணடவுடனே, வடியவைததிருககும அரிசிபருபபை அதில கொடடிக கிளறி ககொடுதது அதுவும கொதிததுப பாதி வெநதபின,

உப்பு - ஒரு (1) பலம.—இதைப பொடிசெயது பொஙகலில போடடுக கிளறிககொடுதது உடனே,

மசாலாப் பொடி.—இந்தப்பொடியை 30 - வது மஸாலாஸொஜ்ஜிக்குப் போட்டிருக்கிறபடியே தயார்செய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அதுவும் போட்டு ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் (1/8) ரூ.எ, **கடுகு** - முக்கால் (3/4) பலம்—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொங்கலிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காய்த்துருவல்-மூன்றேகால் (3¼) பலம்—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும்

---

48 கோதுமைநொய்ப் பொங்கல்

பயிற்றம் பருப்பு - கால் (1/4) படி.—இதை ஒரு நாழிகை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிற்பரப்பி ஆறவேண்டும் பருப்பை அதிகநேரம் ஊறவைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பானது குறுநொய்யாய்ப் போம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி—இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம்—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு, அடுப்பின் மற்றொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

கோதுமை நொய் - அரைப் (1/2) படி—இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டி ஐந்துநிமிஷம் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிற் பரப்பியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மற்றொருபாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெந்நீரை ஒவ்வொரு கரண்டியளவாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய் இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொருதட்வையிலும் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஜலமுழுமையும் ஓர்தட்வையில் கொட்டக்கூடாது இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இதை அந்தப் பொங்கலில் தூவி அதன் பின்,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதையும் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்த பின்,

வெள்ளை மிளகு * - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்தப் பொங்கலில் போட்டு அதன் பின்,

பொடி செய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **நல்ல நெய்** - ஐந்து (5) பலம் — ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின் மேல் வைத்திருந்து, பின்பு இறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம் — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டு மற்றொரு தடவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

49 மகாராஷ்டிரப் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாய் வடிந்து போன பின்பு அதில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது.

நெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதை நான்கு படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப் படிப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் செய்து கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதைத் தாளித்ததுடன் அடுப்பின் பேரில் இருக்கும் பாத்திரத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட வேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப் பருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, மூடி வைக்க வேண்டியது. அரிசி அரை வேக்காடான பதம் பார்த்துக் கொண்டு,

---

* மிளகை முந்திய நாள் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் கம்பளி அல்லது கோணியில் போட்டுத் தேய்த்தால் அதின் தோல்கள் போய் வெண்மையாம். இதற்கே இங்கு வெள்ளைமிளகு என்று பெயர்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம, மிளகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, ஏலரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளில உபபு, ஏலரிசி இவ்விரண்டையும தனித தனியே பொடிசெயதும, மிளகின கறுபபுததோலை 48-வது கோதுமைநொயப பொஙகலுககுப போககியதுபோல போககி ஒனறிரணடாய உடைததும ஒனறினபின ஒன்றாயப பொஙக லிறபோடடு உடனே,

இலவங்கம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கோப்பறைத்துருவல் ஐநது (5) பலம — இவவிரணடு பதாாததஙகளையும வெவவேறாகக கொஞசம நெயவிடடு வறுததுத தனிததனியே பொடிசெயதுவைததுக கொணடு,

சீரகம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இதையும பொடிசெயதுகொணடு வறுததுப பொடிசெயதுவைததிருககும இலவஙகம கொபபரை இவைக ளுடன கலநது பொஙகலில போடடவேணடியது

வாதுமைப்பருபபு - ஐநது (5) பலம — இதைக கசபபிலலாததாயப பாா த்து ஜலததில ஊறவைதது மேலுள்ள சிவபபுததோலகளை எடுததுவிடடு, சிறு சிறு துணடுகளாய நீளவாட்டாய நறுககிப பொஙகலில போடடுக கிளறிககொடுதது அரிசி முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு,

நெய - ஐநது (5) பலம — இதையும பொஙகலில விடடுக கிளறிககொ டுததுக கீழேயிறககி ஐநது நிமிஷமவரையில நெருபபுததண லினமேல வைததிருநது பரிமாறும பொழுது,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐநது (5) பலம — இதை இபபொஙகலில போட டுக கிளறிகொடுதது உபயோகிககவேணடியது

44 முதல 49 வரையிலுமுள்ள பொஙகலகளில கடைசியாகப போடடிருககும தேஙகாயத துருவலுககுப பதிலாயச சறறேறகுறைய 5 பலம முநதிரிபபருபபை 79-வது பககததின 10-வது பாரா வில சொலலியபடி வறுததுபபோடடலாம

---

50. குஜராததிப பொஙகல.

நெய கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஓாவாணலியில விடடுக காயசசி நெயகாய நதஉடனே,

தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம் - ஐநது (5) பலம, - நறுக்கிய வெள்ளைப்பூ ண்டு - முககாலேயரைககால ($\frac{7}{8}$) பலம, கிராம்பு - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, ஏலரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, சீரகம் முககாலே அரைககால ($\frac{7}{8}$) பலம — இவைகளில சீரகததைததவிர மறற பதாாததஙகளைக காய்நத நெயயில தனிததனியே பககுவமாயப பொரிதது இப

பாலெடுத்து அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - கால் (¼) படி —இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வறுத்து அல்லது பொரித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - கால் (¾) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸாலா இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி பருப்பு இவைகள் முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அரைக்கால் (⅞) பலம், **உப்பு** - முக்காலே அரைக்கால் (⅞) பலம் —இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும், இஞ்சியின் மேற்றோலைப்போக்கித் துண்டுதுண்டாய்ச் சன்னமாய் நறுக்கியும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தணலின்பேரில்வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதிற்கொட்டி மற்றொருதட்டை கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது

---

51. ஹிம்மத்கானி பொங்கல் (கிச்சடி.)

தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு கால் (¼) படி, **அரிசி** - கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, **கிராம்பு**-கால் (¼) ரூ. எ, **ஏலரிசி**-கால் (¼) ரூ எ, **மிளகு** - கால் (¼) ரூ. எ, **இலவங்கப்பட்டை** - கால் (¼) ரூ. எ, **உப்பு**-முக்காலே அரைக்கால் (⅞) பலம் —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், மற்றப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு.

நெய் - ஏழரை (7½) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பக்குவமாய் வறுத்து,

பால் - ஒரு (1) படி — இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்து பால்வற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அந்தப் பொங்கலிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாலில் வேகுந் தருணத்தில் போடலாம்.

52. கீரைப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே

தோல் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு, பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

அரிசி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்தபருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) — மூன்று (3) பலம், கிராம்பு கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ., ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும், கீரையை நறுக்கியும், மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்தரைத்தும் பொங்கலிற்போட்டு நன்றாய்க்கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலினுள்ள வஸ்துக்களெல்லாம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் — இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடியையும் நுனியையும் மேற்தோலையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டு சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

53. வெங்காயப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால் (2¼) படி.—இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை. இதன் அடியையும் நுனியையும் கொஞ்சம் வெட்டிவிட்டு உலர்ந்த தோல்களைப் போக்கி வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்பொடி - கால் (¼) ரூ. எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி,

தோல் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - முக்கால் (¾) படி.—இதையும் மேற்படி ஜலத்திற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து பருப்பு பாதி வேக்காடானபின்,

அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தைவடித்து விட்டுப் பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்திற் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப்பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்றோலைப் போக்கிச் சன்னஞ்சன்னமாய் நறுக்கியும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்றாய் வெந்தபதமானதும் மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின் மேல்வைத்தவுடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் - அரைப் (½) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் (1/16) ரூ. எ.—இவற்றுள் நெய்யை ஓர் வாணலியில் விட்டு அதுகாய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துக்களையும் அதிற்போட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தணலின்மேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவும்.

---

54. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதை மூன்றுதடவை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - கால் (¼) படி.—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், கிராம்பு (¼) ரூ. எ., ஏலரிசி - கால் (¼) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால் (¼) ரூ. எ.—இவைகளில் வெங்காயத்தின்

நுனியையும் அடியையும் வெட்டித் தோலைப் போக்கிவிட்டுத் தேங்காய்த்துருவலைப்போல் சன்னமாய் நறுக்கி மற்றப்பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்து காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாராய் இருக்கும் தாளித்ததில் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் ஜலத்திற்போட்டு மூடிவைத்து ஜலம் காய்ந்து அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **வாதுமைப்பருப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **தமாலபத்திரி** (லவங்கப்பத்திரி) - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ —இவைகளில், திராக்ஷப்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை 79, 80 இந்த பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்த பாராக்களில் சொல்லியபடி சுத்தப்படுத்திக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே மேலே வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அது பொங்கிவரும் தருணத்தில் அதின் ஜலமானது வடிந்து போகாதபடி அடசிக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து ஜலம்வற்றி அவ்வரிசியானது முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

காய்ச்சினபால் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை அந்தச் சாதத்திற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்திரத்தின் வாயை ஈரத்துணியால் கட்டி அதை ஓர் தாம்பாளத்தைக்கொண்டு மூடிவைத்து உடனே அடுப்புத்தணலை இப்பால் எடுத்து அதன்பேரில் அடுப்பிலிருக்கும் பாத்திரத்தை இறக்கிவைத்து மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்திலும் கொஞ்சந்தணலைக் கொட்டிப் பரப்பிச் சற்று நேரத்துக்குப்பின் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் வாயின்வழியாய் வெளியாவி வரும் தருணத்தில் அது பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பாலெடுத்துச் சிறிதுநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

55 அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலந்த ரொட்டி.

அரிசி மா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **பயற்றமா** கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** முக்கால் ($\frac{3}{4}$) ரூ எ —இவற்றை ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்பிசிறி இருக்கலாவதற்குப் போதுமான ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து 8 அல்லது 10 உருண்டைகளாக்கி அடைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை உருக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு கரண்டிமுட்டையளவு நெய்யைத் தோசைக்கல்லின்

மையத்தில் விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரிலிட்டு மேலொரு கரண்டிமுட்டை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் திருப்பிக்கொடுத்துப் பின்பு சிவந்து பக்குவமானபின் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது மீதி ரொட்டிகளையும் இப்படியே செய்யவும்

இருபத்தி ஆறாவது தாளித்த ரொட்டிக்கு வாசனை நெய் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் மிளகு - கால் (¼) பலம், சீரகம் - கால் (¼) பலம், காயம் - கால் (¼) ரூ எ —இவைகளை சற்றேறக்குறைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் - பொரித்து அவைகளை அந்நெய்யுடன் அடையின் பொருட்டுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில் கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடையாக்கத் தட்டுவதுமுண்டு அல்லாமலும் தேவையானால் கால் (¼) பலம் இஞ்சித்துருவலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்

---

56 பேஸன் ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, **கோதுமைமா** - கால் (¼) படி, **உப்பு** - கால் (¼) பலம், **நெய்** - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் இறுகலாய்ப் பிசைந்து மாத்தித்து மிருதுப்படுத்தி எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளை அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாய் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கிக்கொண்டு மேற்சொல்லிய சாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இதற்கும் 55 - வது ரொட்டிக்கு வாசனை நெய்யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேர்க்கலாம்

---

57 மற்றொருவித பேஸன் ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, **கோதுமைமா** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி, **உப்பு** - கால் (¼) பலம், **நெய்** - கால் (¼) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிறிவைத்துக்கொண்டு,

இஞ்சிரஸம் - அரை (½) ரூ எ, **தூளாக்கின இலவங்கப்பட்டை** - கால் (¼) ரூ எ, **கட்டித்தயிர்** - அரைக்கால் (⅛) படி.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஈயம் பூசின அதாவது களிம்பேறாத ஓர் தட்டில் போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்துக்கொண்டே இருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (½) படி —இத்துடன் மேற்சொல்லிய மா, தயிர் கலந்த இஞ்சிரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்து

மிருதுவாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கிக்கொண்டு முந்திய பேஸன் ரொட்டியைப் போல் இதையுஞ்செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைச் சாக்கரைப் பொங்கல்களும், சாக்கரான்னங்களும், அவை போன்ற ரொட்டிகளும்.

இச்சாக்கரைப் பொங்கல்களின் உபயோகமும் முன்சொல்லிய பொங்கல்களின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். அல்லாமலும் இவைகள் சங்கராந்தி (வருஷத்திற்கு ஒருதடவை வருகிற பொங்கல்) பண்டிகையன்றும் செய்யப்படும். இவைகளில் சாக்கரான்னங்கள் மட்டும் விருந்துமுதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத்தகுந்தவைகள். இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் வெகுவிசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இச்சாக்கரான்னங்களைச் சாக்கரையைக் கொண்டும் சாக்கரைப் பாகைக்கொண்டும் செய்வதுண்டு. அப்படிச் சாக்கரைப் பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அதற்குவேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

---

58. சர்க்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, **சீனிச்சாக்கரை** - ஒரு (1) வீசை —இவ்விரண்டையும் சங்குபோலத்தேய்த்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்து, அடுப்பில்வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, மற்றொரு பாத்திரத்தின் வாயை அடர்த்தியான துணியினால் கட்டிக் காய்ந்த சாக்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்புகாய்ச்சின வாணலி அல்லது பாத்திரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சாக்கரைஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின்,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **நல்லஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அருகில் வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பாலை யெடுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது. இப்படித் தெளித்தவுடனே சாக்கரையின் அழுக்கானது கொஞ்சம் கறுத்த நுரைபோல வரும். அதை ஓர் ஜல்லிக்கரண்டியினால் ஓர் பக்கமாக ஒதுக்கி அதேகரண்டியால் எடுத்து மற்றொருபாத்திரத்தில்கொட்டவேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பாலை முன்போல தெளிக்க வரும் அழுக்கையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது. இவ்வித

மாய் நுரைபோனால் அழுக்கு வராமலிருக்கும் வரையில் பாலைத் தெளித்து அழுக்கெடுத்த பின்பு,

குங்குமப்பூ - (¼) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து அழுக்கெடுத்த சர்க்கரைப்பாகில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துப் பாகின் பதம் பார்க்கத் தொடங்கவேண்டும். எப்படியென்றால்.—(**1**) அழுக்கெடுத்தபின் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்கு • ஒருதடவை கொதிக்கும் பாகில் ஒரு கரண்டிமுட்டை அளவை எடுத்தாற்றி ஆள்காட்டிவிரலிலெடுத்து அதில் கட்டைவிரலை வைத்தெடுக்க அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகாமல் கம்பிபோலவரும்வரையில் பார்த்து அவ்வாறு வருந் தருணத்தில் அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது. இவ்விளம்பாகு பின்வருகிற ஜிலேபி, மாங்காய் நெல்லிக்காய் முதலிய காய்களின் தித்திப்பு ஊறுகாய் முதலியவைகள் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றது. (**2**) இவ்விளம்பாகை இன்னும் கொஞ்ச நேரம் கொதிக்கச்செய்து ஐந்து அல்லது ஆறுநிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப்பாகில் ஒருசொட்டைத் தரையில்விட்டால் அது பரவாமல் அப்படியே நிற்குந்தருணத்தில் அதை முதிர்பாகென்று * அறியவேண்டியது. இம் முதிர்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச் சக்கரான்னங்களுக்கும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

இப்பாகைக் குங்குமப்பூச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனால் அதைச் சேர்ப்பதே உத்தமம். உவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களுக்கு மஞ்சட்பொடி யெப்படியோ அப்படியே தித்திப்புரஸத்தையுடைய பதார்த்தங்களுக்குக் குங்குமப்பூ. இக்குங்குமப்பூச் சேர்ந்த போஜனபதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், நாசிக்கு நல்ல மணத்தையும், பதார்த்தங்களுக்கு அழகையும் கொடுக்கின்றன.

---

59. பால் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடித்து விட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியின்மேல் பரப்பி ஈரமில்லாமற் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) பலம்.—இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப்பானையில் அல்லது தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராகவைத்திருக்கும் அரிசியை யதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

---

* முதிர்பாகின் பதம் அறிந்துகொள்ளும் மற்றொருவிதம் எப்படியென்றால் ஒரு சொட்டுப்பாகைச் சீனக்கடுதாசியில்விட அது ஊறாமலிருப்பதேயாம்.

பால் - ஒரு (1) படி, **ஜலம்** அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இவவிரணடையும ஒன ருயககலநது வறுபடடுககொணடிருககும அரிசியில கொட்டிக கிளறிககொடுககவேணடியது. அரிசி முககாறபாகம வெநத பதம பாாததுககொணடு,

தேங்காயததுருவல் - ஐநது (5) பலம —இதில குபபை செததை கறுபபு முதலியவைகளிலலாமல பாாததுப பொஙகலில போட்டுக கிள றிககொடுதது உடனே,

சீனிச்சாககரை - பதினைநது (15) பலம—இதையும இபபொஙகலில போட்டுக கிளறிககொடுததுப பதது நிமிஷம அடுபபினமேரி லேயே வைததிருநது கீழேயிறககுகிற சமயததில,

ஏலரிசி - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ —இதைப பொடிததுப பொஙகலிலபோட்டுக கிளறிககொடுககவேணடியது இதில சிலா வாதுமை அலலது முநதிரிபபருபபையும கொஞசம பசசைக கறபூரததையும போடுவதுணடு அபபடிப போடுவதாயிருநதால அதில ஐநது (5) பலம பருபபை 79 - வது பககததின 10 - வது பாரா விற கணடபடி தயாாசெயதும, வீசம ($1\frac{1}{2}$) ரூ எ பசசைககற பூரததைப பொடிததும பொஙகலிற போட்டுக கிளறிககொ டுதது ஐநது நிமிஷம தணலினமேலேயே வைததிருநது பினபு உபயோகிக்க வேணடியது நெயவிடடால பாலின மணம குறைநதுபோம

---

60. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருபபும் கலநத சாககரைப்பொங்கல்.

நலலஜலம் - ஒனறேமுககால ($1\frac{3}{4}$) படி —இதை நானகுபடிஜலமை கொள ளுகிற தவலையில விட்டுக காயசசி ஜலம கொதிககததொடஙகின வுடனே,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைக கொதிததுககொணடிருககும ஜலத தில விடடு உடனே,

கடலைபபருப்பு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதையும கொதிககுஞஜலததில கொட்டி வேகவைதது அது அரைவேககாடானபின,

பயறறம்பருப்பு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதைப பாதிவெநதிருககும கடலைபபருபபுடன போட்டுக கிளறிககொடுதது ஐநதுநிமிஷ மானவுடனே,

நல்லஅரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச செமமையாயககளைநது ஜலத தை வடிததுவிடடு வெநதுகொணடிருககும பருப்புகளுடன கொட்டிக கரணடிககாமபினால கிளறிககொடுதது மூடிவைகக வேணடியது அரிசி முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுக கொணடு,

பால் - கால் (¼) படி, **தேங்காய்த்துருவல்** நான்கு (4) பலம், **நாட்டுச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பொங்கலிற்போட்டு உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துப் பொங்கலில்விட்டு மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துபயோகிக்க வேண்டியது

---

61. பயற்றம்பருப்புச் சர்க்கரைப்பொங்கல்.

நல்ல அரிசி அரைப் (½) படி, **பயற்றம்பருப்பு** கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரை (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பிறகு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், **பால்** - அரைக்கால் (⅛) படி, **நாட்டுச்சர்க்கரை** - (15) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் வெந்துகொண்டிருக்கும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பிறகு,

ஏலரிசிப்பொடி கால் (¼) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு** - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொங்கலிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்குப்போடும் முந்திரிப்பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் போடவேண்டியது

---

62. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புச் சர்க்கரைப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, **வறுத்த பயற்றம் பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) படி.— இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின் 9 வதுபாராவிற் கண்டபடி வறுத்துக்கொண்டு பின்பு,

அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செம்மையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் (⅛) ரூ.எ —இதை மூன்று ரூபாயெடைப்பாலில் செம்மையாய்க்கரைத்து வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பில் நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கண்டவுடனே குங்குமப்பூ கலந்துவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதிற்கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

வாதுமைப் பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **திராக்ஷப்பழம்** - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் 79, 80-வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது உடனே,

இஞ்சி - ஒரு (1) ரூ எ —இதன் மேற்றோலைப் போக்கி துருவிப் பொங்கலில் போடவேண்டியது அத்துடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், **லவங்கம்** - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் பொங்கலிற்போட்டு மற்றொருதரம் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம்வரையில் தணலில்வைத்திருந்து,

பச்சைக் கற்பூரம் - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ —இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற் சம்பந்தப்படும் இஞ்சி, கிராம்பு இவ்விரண்டையும் இப்பொங்கலை உண்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கேயன்றி உருசியைக்கொடுப்பதற்கல்ல ஆனால் சிலருக்கு இது ஒருவித உருசிகரமாயும் இருக்கின்றது.

63. சர்க்கரைச்சாதம் (ஸாகற்பாத).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் * - ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்விட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே,

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

அரிசி அரைப் (½) படி—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு முதலாவது சாதாரண சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றி,

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம்—இதை எட்டு ரூபா எடை ஜலத்தில் போட்டுத் தணலின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சிக் கரைத்துத் தாம்பாளத்தில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) * பலம், திராக்ஷப்பழம் மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு மூன்று (3) பலம்—இவைகளில் திராக்ஷப்பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 வது பாராக்களிற் சொல்லியிருக்கும் விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சாக்கரையையும் சேர்த்துச் சாதத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்த உடனே,

நெய் - ஏழு (7) பலம்—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு நெய்காய்ந்தவுடனே, தாம்பாளத்தில் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு அது கத்கத்தென்கிற சப்தத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சப்தம் நின்றவுடனே தணலின்பேரில் பத்துநிமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஐந்துபலம் நெய்யை உருக்கி அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கற்கண்டு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி - அரை (½) பலம், பச்சைக்கற்பூரம்- அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளில் கற்கண்டைச் சற்றேறக் குறைய மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்தும், ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே பொடித்தும் சாதத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தச்சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்லஜாதிப் பலாப்பழச்சுளைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு. இன்னும் சில வேறுவிதப் பழங்களையும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு.

---

* தேவையானால் இச்சாக்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சாக்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதெப்படியென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக.

64. தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம் (நாரளீபாத்).

இந்தச்சாதமும் முந்திய சர்க்கரைச்சாதத்தைப் போலவே வட தேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளும் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

நெய் * - இரண்டு (2) ரூ எ —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்விட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி —இதைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு அதை முதலாவது சாதத்தைப் போலவேசெய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் ஒருபெரிய ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - ஒரு (1) ரூ எ —இதை ஒரு ருபாயெடைப் பாலில் கரைந்து வெண்ணெய்போலாக்கித் தாம்பாளத்திலிருக்கும் சாதத்தில் செம்மையாய்க் கலக்கவேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதிற் குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் வெண்மையானதாய்ப் பார்த்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்தைந்து (25) † பலம் —இதையும் அழுக்கு முதலியவைகளில்லாததாய்ப் பார்த்துச் சாதத்தில் போட வேண்டியது.

ஏலரிசி - ஒரு (1) ரூ எ, **திராக்ஷப்பழம்** நான்கு (4) பலம், **வாதுமைப் பருப்பு** நான்கு (4) பலம்.—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறைப்படி 10, 11 பாராக்களில் சொல்லிய விதமாய்த் தயார்செய்தும் சாதத்திலபோட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

கிராம்பு கால் (¼) ரூ எ —இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாம்பாளத்தில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும்

---

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

† தேவையானால் இச்சர்க்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும்போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதெப்படி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவிலுள்ள அறிக

சாதத்தை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பதுமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுங்காலத்தில்,

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம் — இதைச் சற்றேறக்குறைய மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

65 மற்றொருவித தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம் (நாரளீபாத).

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இவை களைந்துகொண்டு மேற்சொல்லியிருக்கிற முதலாவது சாதாரணசாதத்தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு, ஓர் அகன்ற பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறவேண்டியது.

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம் — இதை இரண்டு ரூ எ, பாலில் கரைத்து சாதத்தில் கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் மஞ்சள்படியும்படியாகக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் குப்பை செத்தை முதலியவைகளில்லாமல் பார்த்து அந்தச்சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை இருபத்தைந்து (25) பலம், பால் கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு சுத்தமான இரும்பு வாணலியிலே போட்டு இளம்பாகாகிறவரையில் * காய்ச்சிச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

திராக்ஷப்பழம் இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இவ்விரண்டையும் 79, 80 இந்த பக்கங்களின் முறையே 10, 11 - இந்த பாராக்களிற் கண்டபடி தயார்செய்து பாகு கலந்த சாதத்திலே போட்டு உடனே,

ஏலரிசிப்பொடி ஒரு (1) ரூ எ — இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் பத்து (10) பலம் — இதை ஒரு அகன்ற பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

கிராம்பு அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கிற நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அந்தக் கிராம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது.

---

* இளம்பாகென்றால் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியிலெடுத்து ஆறின் ஆள்காட்டி விரலிலெடுத்துக் கட்டைவிரல் அதின்மேல்வைத்தெடுத்தால் அந்தப்பாகானது கம்பிபோல ஒரு அங்குலம் வரையில் விரலோடுவந்தால் அதற்கு இளம்பாகென்று பெயர்.

பின்பு அந்தப்பாத்திரத்தைப் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு

கறகண்டு - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முந்தின சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

66. மாம்பழரசச் சாதம்.

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகரமானது.

நல்லஅரிசி அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு வெண்கலப்போகணியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே, வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அதில் கொட்டி அரைவேக்காடாய் (கொஞ்சம் சிவக்குமளவாயில்) வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மாம்பழரஸம் * - இரண்டு (2) படி.—மதுரமும் அதிகரஸத்தன்மையுமுடைய மாம்பழங்களைக் கொஞ்சம் மிருதுவாய்க் கசக்கி ஒரு தாம்பூரின் பாத்திரத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஒரு தாம்பூரின் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. ரஸங்காய்ந்து கொதிக்கண்டவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதில்கொட்டித் தாம்பூரின் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை † - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை அந்தச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

ஏலரிசிப்பொடி அரைப் (½) பலம், **தோலெடுத்தவாதுமைப்பருப்பு** - ஐந்து (5) பலம், **திராக்ஷப்பழம்** - ஐந்து (5) பலம்.—இந்த மூன்றுபதார்த்தங்களில் வாதுமைப்பருப்பு திராக்ஷப்பழம் இவ்விரண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப்பாராக்களில் சொல்லியபடி தயார்செய்து ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து பின்பு,

---

* இந்த ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச் சதைச்சதையாயில்லாமல் நாருள்ளதாயும் மதுரமாயும் இருக்கிற மாம்பழங்களே உத்தமமானவைகள்.

† தேவையானால் இச்சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதெப்படி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக

நல்லநெய் பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின்மேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன்,

கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக்கிச் சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

67 ஹறான்ஜா.

நெய் இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி.—இதைக் காய்ந்தநெய்யிலபோட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (மணலிறமாய்) வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் நொய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **முந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு** - மூன்று (3) பலம்.—இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10 வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து சர்க்கரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து ஸான்ஜாவிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, ஜலம்வற்றிச் சாதத்தைப்போல ஆனபதம்பாகத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நாற்றமில்லாதக் காய்ப்பாகத்து ஸான்ஜாவில்கொட்டி மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து, கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

68 சிரா.

இத்தேசத்தாரிதை நொய் ஹலுவாவென்று சொல்லுகிறார்கள். இப்பதார்த்தமானது பூரியைப்போலும் திக்திப்புச்சேராத பக்ஷணங்களுக்கு அநுபானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

நெய் ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய் - கால் (¼) படி.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் (மணலிறமாய்) வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே, வறுத்த கோதுமைநொய்யை அதில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டவுடனே,

சீனிச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கோதுமைநொய்யில்போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து மூன்றுகொதி கண்டபின்,

திராக்ஷப்பழம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **வாதுமைப்பருப்பு** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம். — இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழத்தை 80 வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிலும், வாதுமைப்பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிலும் சொல்லியபடி செய்தும் சிராவில் போடவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - நான்கு (4) குன்றி — இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்துச் சிராவில்கொட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

நெய் ஐந்து (5) பலம் — இதை அந்தச் சிராவில் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

கற்கண்டு ஐந்து (5) பலம் — இதை மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சிராவில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய 63, 64, 66 இந்த லக்கங்களையுடைய சாக்கரான்னங்களைப் பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அந்தந்தச் சாக்கரான்னங்களுக்குப் போட்டிருக்கும் சாக்கரையின் நாலிலொருபங்கை யதிகப்படுத்திக்கொண்டு 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முதிர் பாகு செய்து சாக்கரைக்குப்பதிலாய் இப்பாகைப் போட்டுப் பின்பு அதற்குச்செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களைச்செய்யவேண்டியது. அழுக்கெடுப்பதின் பொருட்டே அதிகச் சாக்கரையைச் சேர்ப்பது. அவ்வன்னங்களுக்குப்போடும் குங்குமப்பூவைப் பாலிலாவது அன்னத்திலாவது போட்டுக்கொள்ளலாம்.

---

69 திருவாதிரைக்களி.

இப்பதார்த்தமானது பெரும்பாலும் நமது சென்னைராஜதானியில் தமிழ்நாடுகளிலுள்ள ஸ்மார்த்த திராவிட பிராமணர் முதலியவர்களால் மார்கழிமாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின் பொருட்டுச்செய்யப்படுகின்றது. இது வெகு ருசிகரமாயும் ஆரோக்கியகரமாயும் இருக்கின்றது.

பச்சை அரிசி ஒரு (1) படி — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் வாணலியில் போட்டுச்

சிவக்கும் வரையில், பக்குவமாய் வறுத்துப் பின்பு மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி*—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - அரை வீசம் ($\frac{1}{32}$) படி—இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 79-வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்துகொண்டும் கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது பாதிவேக்காடானபின்,

தேங்காய்த்துருவல் ஐந்து (5) பலம், **வெல்லம்** - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை —இவைகளை பாதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வெல்லம் சேர்ந்தவுடனே மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசிமாவை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குப்பின்,*

முந்திரிப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ., **நல்ல நெய்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இவைகளை அந்தக்களியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சற்றுநேரம் தணலின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இக்களியில் சம்மந்தப்பட்ட மாவானது அரிசியை வறுத்து அரைப்பதற்குப்பதிலாய் அவ்வரிசியைச் சற்று ஊரவைத்திருந்து மாவாகவிடித்துப் பின்பு அம்மாவை வறுத்துங்கொள்ளலாம். இக்களியானது உதிருதிராய் உப்புமாவைப்போலிருக்கவேண்டுமானால்* வைக்கும் உலைநீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும், அக்களியானது கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கவேண்டுமானால் உலைநீரானது சற்று அதிகமாயும் இருக்கவேண்டும்.

---

70 காரடை.

நல்ல அரிசி ஒரு (1) *படி —இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து இடித்து மாவாக்கி அதைச்சிவக்கும் வரையில் ஓர் வாணலியில் போட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இதையும் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டுச் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி —இதை ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

தேங்காயத்துண்டுகள் அஞ்சு (5) பலம், **வெல்லம்** - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, **ஏலரிசிப்பொடி** அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவைகளில் வெல்லத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாயக் கரைந்தபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கடலைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காயத்துண்டுகள் ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்தில் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அது சற்று ஆரியபின் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து நன்றாய்ப் பிசைந்து சற்றேறக்குறைய மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி விரல்களாலுள்ள அடைகளாக உள்ளங்கையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு.

நல்ல ஜலம் கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஓர் வாய்கன்ற குண்டான் அல்லது போகிணியிற் கொட்டி அதில் சொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தைபோல (அதாவது ஜலமட்டத்திற்குமேல் வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப்பின்பு ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளில் சிலவற்றைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வைக்கோலின்மேல்வைத்துப் பின்னனும் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளின்மேல் வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாத்திரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும்படி) மூடிவைத்திருந்து சற்றேறக்குறைய 10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் அப்பாத்திரத்தைத்திறந்து அதிலுள்ள அடைகளைச் சற்று விரலாலமுத்த அது இருகலாய் அதாவது கற்போலிருந்தால் அது பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் சிலர் தட்டைப்பயறு பச்சைப்பயறு முந்திரிப்பருப்பு முதலியவைகளையுஞ் சேர்ப்பதுமுண்டு.

---

71. கோதுமை நெய்யும் வாதுமைப் பருப்பும் சேர்ந்த ரொட்டி.

கோதுமை நோய அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **வாதுமைப் பருப்பு** - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், **பிஸ்தே** ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், **கற்கண்டு** - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இவற்றுள் வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளையுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய் இடித்து கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்துக்கொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு,

கஸ்தூரி நான்கு (4) கு எ., குங்குமப்பூ - எட்டு (8) கு எ., பன்னீர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இவற்றில் குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து மாத்தித்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி வடைபோற் றட்டி அவைகளைக் களிம்போராத ஓர் தட்டில்வைத்து மேலொரு தட்டினால் மூடி அடித்தட்டின் கீழும் மேல் தட்டின் மேலும் தணலைக்கொட்டி அவைகள் பக்குவமாய் வெந்து வாசனைவரும் வரையில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தத் தட்டை கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முந்திய ரொட்டிகளைப்போற் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

பலவகைச் சித்திரான்னங்கள்.

இவ்வன்னங்கள் நமது ஹிந்துக்களுக்குரிய பண்டிகை, கலியாணம், திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷச்சமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று. இதில் சில சித்திரான்னங்கள் சரீரத்திற்கு ஹிதமாய ஔஷத ஸ்தானத்திலும், சில சித்திரான்னங்கள் ருசியைமட்டும் உடையதாய்ச் சரீரத்திற்குச் சுகக்குறைவு உள்ளதாயுமிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்டவைகளை மாத்திரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

72. புளியஞ்சாதம் (புளியோரை)

அரிசி அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக் கொண்டு ஒரு கற்சட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகையின்மேல் கிளறிக்கொண்டு அந்தச்சாதம் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை அந்தச்சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் விட்டு விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஆறு (6) பலம்—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு, புளியை நன்றாய்க் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதைப்பொடிசெய்து கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி, அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - கால (¼) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ. எ., காயம் அரைககால (⅛) ரூ எ —இவைகளை க கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம செயது அதில, மஞ்சளபொடி கால (¼) ரூ. எ, கருவேபபிலை ஒரு (1) ரூ எ —இவை இரண்டையும போட்டுக கரண்டிககாமபினுல எல்லாவற்றை யும கிளறிககொடுத்துத தயாராக்கி வைத்திருக்கும கரைதத புளி அலலது கொஜ்ஜை அந்தததாளிதத்தில, கொட்டி, அடி காநதிபபோகாமல அடிககடி கிளறிககொடுத்துககொண்டே யிருநது ஜலம சுணடிபபோய மொததையாய லேகியததைப போலாகுமபதம பாரத்துககொணடு கறபலகையினமேல கிள றியிருக்கும சாததத்தில கொட்டிச செம்மையாயக கலநது கொடுதது எடுதது வைத்துககொளள வேணடியது இதை ஒரு பாககுபபாத்திரயில கட்டி வைததிருநதால பதது அல்லது பதினைநது நாளவரையில கெடாமலிருக்கும

73. எளளுப்பொடிகலநத சிததிரானனம்.

இவ்வனனததை எபபொழுதும மிதமாய் புசிககவேணடியது மிதமிஞசிப புசித்தால தாகம, தலைசசுறறல முதலிய பிதத நோயகளை உணடாக்கும ஆனால இது வெகு ருசிகரமாயிருபபதினால இதை உண பவாகள உடனே கொஞசம வெநநீரைக குடிபபது உத்தமம அபப டிக குடிபபதினால அதின தோஷகுணஙகள நீஙகும

சீறு அரிசி - அரைப (½) படி, நலலஜலம் - ஒனறரைப (1½) படி, மஞசட பொடி - கால (¼) ரூ எ —இவைகளில மஞசடபொடியை ஜலத திலபோட்டு அநத ஜலததையும அரிசியையுமகொணடு முத லாவது சாததததைபபோல சாதமசமைத்துககொணடு அது தணலினமேலிருககையில,

நல்லெண்ணெய மூனறு (3) பலம —இதைத தணலினமேல வைத்தி ருக்கும சாததவலையில விட்டு எலலாவிடத்திலும எணணெய படுமபடியாயக கரணடிக காமபினுல கிளறிககொடுதது மூடி மூனறு நிமிஷம தணலினமேல வைததிருநது பினபு அதைக கறபலகையினமேல கிளறிப பரபபி ஆறறவேணடியது

மிளகு - கால (¼) பலம், சீரகம் - அரைககால (⅛) பலம், வெந்தயம் வீசம (1/16) பலம், கொத்துமலலிவிரை - கால (¼) பலம், மிளகாய கால (¼) பலம, உளுத்தம்பருபபு - ஒனறரைப (1½) பலம — இவைகளை வறுபபதறகு மட்டும போதுமான கொஞ்சஙகொஞ சம நலலெணணெயை விட்டு வெவவேறாய வறுத்துப பொடி செயது ஒனறாயககலநது கறபலகையினமேலுளள சாதத்தில செமமையாயக கலநதுகொடுககவேணடியது.

பொடி செய்த வுப்பு அரைப் (½) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தூவவேண்டியது பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதைக் கறிபலகையின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் குவியலாக்கிக் கையாலழுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் கால் (¼) படி, புளி - மூன்றரைப் (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த வுப்பு - அரைப் (½) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம்.—இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளிக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு அந்த மிளகாய் பாதி வேக்காடானபின்,

கடுகு அரைப் (½) பலம்.—இதையும் வாணலியிலிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சட்டபடவென்கிற சப்தம் கண்டு கடுகு பாதி வெடித்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம்.—இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமற்செய்து தாளிதத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம், காயம் - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ.—இவ்விரண்டையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்டபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அடியிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் எடுத்துப் பொடி செய்து அத்தாளிதத்திலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப்புளி லேகியம்போலானபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதைக் குவியலாக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்திற்கொட்டி,

தோலெடுத்து வறுத்த எள்ளுப்பொடி - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் தூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

74. எள்ளுப்பொடிச்சாதம்.

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் புசிக்கவேண்டியது.

அரிசி அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி—இவைகளைக் கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் சுற்பலகையின்பேரில் அல்லது களிம்பேராத தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு, அது சற்று ஆறியபின்,

காய்ச்சின நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதைச் சாதத்தில் விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைக்கால் (⅛) படி, மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உப்பு - அரைப் (½) பலம்—இவைகளில், எள்ளை மட்டும் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் தரையில் பரப்பித் தேய்த்து வெள்ளையாக்கி ஓர் வாணலியிலேபோட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு பின்பு மிளகாயையும் வறுத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஓர் உரலில் போட்டு இடித்து மேலே நெய்யைவிட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற்றொரு தடவை விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், கருவேப்பிலை - கால் (¼) ரூ எ —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிக்குமுறைப்படி ஓர் வாணலியில் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு எள்ளுப் பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்திலேகொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

75. கடுகு தேங்காய்ச் சித்திரான்னம்.

இச்சித்திரான்னத்தில் சம்பந்தப்படும் கடுகானது வாதரோகங்களைக் கண்டிக்கவும், வயிற்றிலுள்ள கட்டியைக் கரைக்கவும் சக்தியையுடையதாகையால் இச்சித்திரான்னத்தை வாதரோகியரும் வயிற்றில் கட்டியையுடையவர்களும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது உத்தமம். மற்றவர்கள் இதை அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் கர்ப்பிணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப் (1½) படி—இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு சுற்பலகையின் மேல் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறவேண்டியது.

கடுகு - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் (2½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளை ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரை

த்து அந்தக்காரமொந்தத்தையைக் கற்பலகையின்மேலுள்ள சாதத்தில் நன்றாய்க் கலந்தவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம்.—இதையும் அந்த சாதத்தில் தூவிக் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம்-நான்கு (4)—இதைப்பெரிகாயாய் பார்த்து ஓர் பலகையின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி இரண்டாய் அறுத்து விதைகளை எடுத்துவிட்டு ரஸத்தைக் காரங்கலந்த சாதத்தில் பிழிந்து நன்றாய்க் கிளறவேண்டியது பழத்தை அதிக பலங்கொண்டு கசக்கிப்பிழிந்தால், எலுமிச்சை ரசத்துடன் அதன் தோலினரசமும் கலந்து கசப்பாயிருக்குமாகையால் சாதாரணமாய் நசுக்கிப் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம்—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் அரைக்கால் (⅛) ரூ எ—இதை நசுக்கி அந்தத் தாளிதத்தில் போடவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம்—இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடசடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே தாளிதத்தைக் காரமுந்திரியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

76. தேங்காய்ச்சாதம்.

அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப் (1½) படி—இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் களிமண்பாத்தாம்பாளத்தில் அல்லது கற்பலகையில் கிளறி அது சற்று ஆறியபின்,

நெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதைக் காய்ச்சி, ஆறிய சாதத்தில் விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் கால் (¼) பலம், உளுந்தம்பருப்பு அரைப் (½) பலம், கடுகு-கால் (¼) பலம், கருவேப்பிலை கால் (¼) ரூ எ—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அந்தத்தாளிதத்தை வேறொரு களிமண்பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம, **பொடித்த உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவைகளில துருவலை தாளிதம தயார செயத வாணலியிலேயே போடடுப பககுவமாயக கொஞசம சிவககும வரையில வருததுப பொடிதது, உபபையும சோததுககொணடு இபபொடியைச சாதததில கொடடி நனறாய விரலகளால கிளறிககொடுததுப பினபு எடுதது வைததிருககும தாளிதத தையுமகொடடி மறறொருதடவை கிளறிககொடுததுச சறறு நேரததிறகுப பினபு உபயோகிககவேணடியது

இதிற சமபநதபபடும கொபபரைததுருவலுககு பதிலாய 10 பலம பசசைததேஙகாயததுருவலை மேறகூறியபடி வறுததும சேபபதுணடு

---

77. உளுந்தம் பொடிச்சாதம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நலல ஜலம் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) படி, நெய ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இவைகளைக கொணடு 76 வது தேஙகாயச சாதததில சாததைதத தயாராககியதுபோல தயாராககி,

உளுத்தம்பருபபு அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, **கடலைபபருபபு** வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **பயறறம்பருபபு** வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **பொடிதத உபபு** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இவைகளில மூவகைபபருபபுகளையும தனிததனியே பககுவமாய கொஞசம சிவககும வரையில வருதது அரைதது மாவாககிகலநது அததுடன பொடிசெயத உபபையும சேரததுககொணடு அபபொடியைச சாதததில கொடடிக கலநது,

நெய் (6) பலம, **மிளகாய** - காலே அரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** அரை ($\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கருவேபபிலை** அரை ($\frac{1}{2}$) பலம —இவைகளைக கொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயதுகொணடு அதைச சாதததில கொடடிக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது

---

78. எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

சிறு அரிசி அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **நல்ல ஜலம்** ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைககொணடு மேறசொலலிய முதலாவது சாதததைபபோல கஞசிவடிததுச சாதம தயார செயதுகொணடு, இரணடுபடி ஜலம கொளளுகிற அகலவாயையுடைய ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில கிளறி ஆறறவேணடியது

பொடிசெயத உபபு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம.—இதைக களிமபேறாத ஒரு பாததிரததிற போடடு,

எலுமிச்சம்பழரஸம் இரணடு (2) பலம.—இதைப பொடிசெயத உபபைப போடடிருககும பாததிரததில கொடடவேணடியது

மஞ்சள் பொடி - கால (¼) பலம் — இதையும் அந்த ரஸத்தில் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை ஒரு பெரிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் அரைப (½) பலம், கடுகு கால (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப (½) பலம்.—இவைகளைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு,

நறுக்கின பச்சைமிளகாய் அரைப (½) பலம், கருவேப்பிலை கால (¼) பலம் — இவைகளையும் அத்தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கி அதில் ஆறின சாதத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இறக்கி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

79. நாரத்தம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் நாரத்தம்பழரஸம் ஒன்றேமுக்கால (1¾) பலமாக இருக்கவேண்டியது

80 கொமட்டிமாதுளம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழரசத்திற்குப் பதிலாய் கொமட்டிமாதுளம்பழரஸம் மூன்று (3) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

81 புளிப்பு மாதுளம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய்ப் புளிப்புமாதுளம்பழரஸம் இரண்டரைப (2½) பலமாயிருக்கவேண்டும்

82. மாங்காயரசச் சித்திரான்னம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாங்காய் ரஸம் - இரண்டரைப (2½) பலமாக இருக்கவேண்டியது இக்காயின் ரஸத்தைப் பிழியவேண்டுமானால் புளித்தமாங்காய்களின் மேற்றோலை மெல்லியதாய்ச் சீவிவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவி அத

துருவலைக் கல்லுரலில்போட்டு இருப்புப்பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துச் சுத்தமான கெட்டித்துணியில் போட்டுப் பிழிந்து மேற் சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

83. மாங்காயச் சித்திரான்னம்.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி —இவைக ளைக்கொண்டு மேலே சொல்லியிருக்கிற முதலாவது சாதத் தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகலவாயையுடைய ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆறவேண்டியது

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, உப்பு முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இந்த ஐந்து பதார்த்தங்களையும் அம்மி யில்போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக் கொண்டு வெண்ணெயைப்போல அரைத்து அந்த மொத்தத்தை ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட் டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதைச் சாதத்தில் உதிர்த்துக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் —இதை ஒரு வாணலி யில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதை நசுக்கித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்தத்தாளிதத்தைச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோ கிக்கவேண்டியது

---

84. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம். (வாங்கிபாத்).

கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், சாதிக்காய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கிராம்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித்தனியே கொஞ் சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து, அப்படியேபொடி செய்துகொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்

துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யின்மொத்தம் இரண்டரைப்பலமாயிருக்க வேண்டியது.

கோப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், உப்பு-இரண்டே முக்கால் (2¾) ரூ, எ—இவைகளைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மாவொருதடவை யிடித்து, இரண்டு சமபாகங்கள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், புளி முக்கால் (¾) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டுபாகங்களாய்ப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மசாலா அல்லது சமபாரத்தில் ஒரு பாகத்தை இந்தக் கரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - முப்பத்தினான்கு (34) பலம்.—இதின் காம்பின் முக்கால் பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு, வெவ்வேறு துண்டுகளாகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காய்ப் பிளப்பிலும் மசாலாகலந்துவைத்திருக்கும் புளியைச் சமமாய்த்திரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் நான்கு (4) பலம்—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப் (½) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராய்ச் செய்துகொண்டு முன் தயாராய்ச் செய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளிதத்தில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதைக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்காற்பாகம் வேகும் வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து, கத்திரிக்காய்ச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, மஞ்சட்பொடி - வீசம் (1/16) பலம்—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண

டாவது சாதத்தைப்போல சாதம்சமைத்து அது பாதி வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சாதத்தில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு சாதம் முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மற்றொரு பாகமாகிய மஸாலாவைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்தபின் தயாராகி வைத்திருக்கும் கத்திரிப் பிஞ்சை அதில் போட்டு, மறுபடியும் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2)—இதைச் செம்மையாய்க் கீறி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

85. மற்றொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் (⅛) " —இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு, அச்சாதத்தை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறிக் கொட்டி ஆறவிட்டுக்கொண்டு முந்தின கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்திற்குச் செய்த மஸாலாவைப்போலவே செய்துகொண்டு அதில் பாதிமஸாலாவை முன்போலவே புளியிற்கலந்து அந்த மஸாலாவை அதே விதமாய்க் கத்திரிப்பிஞ்சில் நிரப்பிக்கொண்டு அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்ததில் வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நெய் ஐந்து (5) பலம்—இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மற்றொரு தடவைக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு தணலின்மேல் நான்கு நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

86. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மசாலா

கொத்துமல்லிவிரை-இரண்டரை (2½) பலம்
சொப்பரைத்துருவல் ஐந்து-(5) பலம்
கிராம்பு-கால் (¼) பலம்
சீரகம்-கால் (¼) பலம்
* ஷஹாசீரகம்-கால் (¼) பலம்
மிளகு-கால் (¼) பலம்
இலவங்கப்பட்டை-கால் (¼) பலம்
† நாககேசரம்-கால் (¼) பலம்
ஏலரிசி-கால் (¼) பலம்
காயம்-கால் (¼) பலம்
மிளகாய்-ஒரு (1) பலம்
மஞ்சள்-கால் (¼) பலம்

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹாசீரகம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து, ஷஹாசீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இத்துடன் உப்பு மூன்றரை (3½) ரூ எ இதையும் பொடிசெய்து கலக்கவேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு - நாற்பது (40) பலம் — இதின் காம்பின் பாதியை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பிஞ்சுகளை வெவ்வேறாகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாதியை அந்தப்பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ எ — இதை ஒரு நயமான பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரை (½) ரூ எ — இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுச் சட்பட்டென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே, மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அதின் மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அரிசி - அரைப் (½) படி — இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது. ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மீதியிருக்கும் மஸாலா — இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் ஐந்து (5) பலம் — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. நெய் காய்ந்தவுடனே,

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிளப்புச்சீரகமென்றும் கேகவிரை என்றும் சொல்வதுண்டு. † இதற்குச் சிறுநாகப்பூ வென்று பெயர்.

கிராம்பு கால் (¼) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில்போட்டுப் பொரித்துக் கிராம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அதில் நான்கிலொருபாகத்தை மற்றொருதாம்பாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் முக்காலபாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலாகலந்து வதக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைக்கொட்டி, தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் கால்பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரில்கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை அந்தச்சாதத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தணலின்மேல் வைத்திருந்து, பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் —இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது

---

87. வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸப்ஜாபாத).

சிறுஅரிசி - அரைப் (½) படி, **நல்லஜலம்** - ஒன்றரைப் (1½) படி, **மஞ்சட்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம் —இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போலக் கஞ்சிவடித்துச்சாதம் சமைத்து ஆறவைத்துக்கொண்டு 84-வது கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தின் மஸாலாவைப்போல மஸாலா தயார்செய்துகொண்டு அதை இரண்டாய்ப்பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்திற்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மீதிமஸாலாவை, முன்போலவே கரைத்தபுளியில் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

இளம் வெந்தியக்கீரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம் —கீரையின் வேரைப்போக்கிவிட்டுப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொ

நல்லஜலம் - முக்காற் (¾) படி.—இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில்விட்டு அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையைப் போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - கால் (¼) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கீரையில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கீரை அரைவேக்காட்டின

சமயம் பார்த்துக் கீழிறக்கி அதிற் பச்சை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரை ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே புளிசேர்த்த மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீரையையும், புளியில்லாத மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

---

88 பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

இது வெகுருசிகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்குந்தன்மையை யுடையது. ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையிற்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய் அல்லது எண்ணெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின், மூடி வைக்கவேண்டியது.

சிறுஅரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **சாதிக்காய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சாதிபத்திரி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இலவங்கம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **இலவங்கப்பட்டை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல்

வறுத்து, பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து உரலில் போட்டிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டிக்கிளறிக்கொடுத்து நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் இந்தப் பொடியையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (¼) படி, **புளி** மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் **நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** - மூன்று (3) பலம் —இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் கிளறிக்கொண்டே லேகியம்போலாகும்வரையில் சுண்டக்காய்ச்சி, பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்தப் புளிமொத்தையை அதில்போட்டு ஈயம்பூசின கரண்டியால் நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து, அப்பின் எரிச்சலைத் தணித்து அப்பாத்திரத்தின்வாயை மூடிவைக்கவேண்டியது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

கொப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், **அரிசிமா** - அரைப (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் உரலில்போட்டு அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால (⅛) பலம், **கடுகு** - கால (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப (½) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படித் தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பைவிட்டிறக்குகிற சமயத்தில்,

காரம் - வீசம (1/16) ரூ எ, **கருவேப்பிலை** - கால (¼) பலம் —இவ்விரண்டில் காயத்தை நசுக்கிப் பொடியாக்கியும், கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

---

89. தயிர்ச்சாதம் (ததியோதனம்).

அரிசி - அரைப (½) படி, **நல்லஜலம்** - ஒன்றரைப (1½) படி —இவ்விரண்டையுங்கொண்டு முதலாவது சாதாரச சாதத்தைப்போல கஞ்சி

வடித்துச் சாதம் தயார்செய்துகொண்டு இதை ஈயம்பூசினவொரு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆற்றி,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளிப்புத்தயிர் கால் ($\frac{1}{4}$) படி, வெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த நான்கு சாமான்களையும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, கடுகு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதை அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்டபட்டென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அத்தாளிதத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டு,

மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதை உடைத்துக் குறுநொய்போலாக்கி அந்தச்சாதத்தில் தூவவேண்டியது பின்பு,

இஞ்சி கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதின் மேற்றோலைப் போக்கித் துருவுமணையில் துருவி அந்தச் சாதத்தில் போடவேண்டியது.

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவைச் சாதத்தில் கொட்டிக்கலக்கவேண்டியது.

இதில் சிலர் தேங்காய்த்துருவலையும் சேர்ப்பதுண்டு அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் அது ஐந்துபலமாயிருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இதிலுள்ள இஞ்சிக்குப் பதிலாய் கால் பலம் நல்ல சுக்கையும் பொடித்துப்போடலாம்.

---

90. மற்றொருவிதத் தயிர்ச்சாதம் (பகாளாபாத்).

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயார்செய்துகொண்டு நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றிக்கொண்டு கையினால் பிசைந்துகொடுத்து உடனே,

எட்டேத்தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, சுண்டக்காய்ச்சின பால் - ஒரு (1) படி, புது வெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம், உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் சாதத்திலகொட்டித் தயிர்கடையும் மத்தினால் செம்மையாய்க் கடையவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் —இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி, நெய்காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம், சிறு சிறுதுண்டுகளாக்கின பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம் —இவை களைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதையும் தாளிதத்திலபோட் டுச் சட்டப்பட்டவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே கடைந்துவைத் திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது இதில் கிலா கால் பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு

---

91. தயிர்க்கூழ்.

அரிசிநொய் - கால் (¼) படி —இந்த நொய்யைக் கல், மண் முதலியவை களில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல செம் மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில ஊற வைத்திருந்து,

புளித்த தயிர் - மூன்று (3) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி —இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து அதில் வடியவைத் திருக்கும் அரிசிநொய்யைச்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது குறுநொய் செம்மையாய்வெந்தப்தம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - நான்கு (4) ரூ எ —இதைக் கொத்தித்துக்கொண்டிருக்கும் கூழில் போட்டவேண்டியது உடனே,

பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, பச்சைகொத்துமல்லி - அரை (½) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கூழிலபோட்டு,

சுக்கு அரை (½) ரூ எ.—இதையும் பொடித்துக் கூழிலபோட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலிலவாட்டி உருவி இலையைக் கூழில போட்டவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) ரூ. எ, மிளகாய் - அரை (½) ரூ. எ., கடுகு - அரை (½) ரூ. எ, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ எ.—இவைகளைக்கொ ண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயார்செய்து

கூழில் கொட்டிப் பரிமாறுங்காலத்தில் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துப் பரிமாற வேண்டியது.

பலவகைப் பருப்புகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார்த்தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலியவைகளுக்கு அநுபானமான பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது. இது வெகு ருசிகரமானது மல்லாமல் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைக் கொடுக்கும் தன்மையையுடையதாயிருக்கின்றது. இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக் கொண்டே சமைக்கப்படும். ஆனால் சிலர் பயற்றம்பருப்பினாலும் இன்னுஞ் சிலர் உளுத்தம்பருப்பினாலும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு. ஆனால் மலையாளநாட்டாரின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ்சிக்குக் காணம் அதாவது கொள்ளினால் பருப்புச் சமைக்கப்படும். இதையநுசரித்தே “கஞ்சிக்குக் காணங்கொண்டாட்டம்” என்னும் பழமொழி பிறந்தது.

---

92 சாதாப் பருப்பு.

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அடுப்பிற் கொதிக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு * கால் (¼) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) பலம், நெய் அரைப் (½) பலம்—இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுத் தவலையை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு கால் (¼) பலம்—இதைப் பருப்பிற்போட்டுப் பித்தளைக்கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் செம்மையாய் மசிக்கவேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின் ஜலம் வற்றிக் கொஞ்சம் மொத்தையானபதம் பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

93 எலுமிச்சம்பழரசப் பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால் (¼) படி, நெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 92 வது சாதாப்பருப்பைச் சமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சம் ஆறியபின்

---

* இப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் உளுந்து, பயறு, கடலை முதலியவைகளின் பருப்பை உபயோகிப்பதுண்டு. ஆனால், பயற்றம்பருப்பைமட்டும் வறுத்தும் வறுக்காமலும், மற்றப்பருப்புகளை எப்பொழுதும் வறுத்தும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எலுமிசசம்பழம் இரணடு (2)—இதைப பெரியதாயும அதிக ரஸமுளள தாயுமாயப பாாதது நறுககி விதைகளை உதிாததுவிடடு ரஸத தைப பருபபில பிழிநது நனருயக கலநதுகொடுகது,

நேய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாய அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுததம்ப ருபபு கால ($\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம—இவைக ளைகொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாா செயது சடபடவெனகிற சபதம நினறவுடனே,

கருவேபபிலை - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, பசசைமிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம— இவைகளில பசசமிளகாயை சிறு சிறு துணடுகளாககியும கருவேபபிலையை உருவியும தாளிதததிலபோடடு அநத மிள காய கொஞசம வதஙகினவுடனே தாளிதததைப பருபபில கொடடிப பினபு எலலாவறறையும மெதுவாயபபிசைநது நன ருயக கலநது உபயோகிககவேணடியது

---

94. மகாராஷ்டிரச சாதாபபருபபு.

துவரம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) படி—இதை ஜலததைவிடடுக களைநது செம மையாய வடிததுககொணடு,

நேய கால ($\frac{1}{4}$) பலம—இதைக களைநது வடிததுவைததிருககும பருப பில விடடுக கலநதுகொடுககவேணடியது

நலல ஜலம் ஒரு (1) படி—இதை ஒரு பாததிரததில விடடுக காயசசி இது கொதிககணடவுடனே, பருபபை அதிலகொடடி அதுவும ஜலததுடன கொதிககததொடஙகினவுடனே,

மஞசள் பொடி அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதைக கொதிததுககொண டிருககும பருபபில போடடு, மூடி வைததிருநது பருபபுபபஞசு போல வெநதபின,

பொடிசெயதவுபபு - ஒரு (1) ரூ எ, நேய ஒரு (1) ரூ எ, வெலலம் - ஒரு (1) ரூ எ, காயம் - இரணடு (2) கு எ—இவைகளையெல லாம வெநதுகொணடிருககும பருபபிறபோடடுக கிளறிக கொடுததுக கொஞசநேரம வைததிருநது பினபு கீழேயிறககிக கொணடு, மதது அலலது பிததளைககரணடியின தலையினுல மசிததுககொணடு பரிமாறவேணடியது

---

95. மகாராஷ்டிரக காரப்பருப்பு.

நலலஜலம் - ஒரு (1) படி, துவறம்பருபபு கால ($\frac{1}{4}$) படி, மஞ்சட்பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, நேய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.— இவைகளில ஜலததைக கொதிககவைதது பருபபு, நேய, மஞசடபொடி இவைகளை ஒனருயககலநது பிசறி கொதிககும ஜலததிற கொடடி மூடிவைததிருநது பருபபுபபஞசுபோல வெநதபின,

பொடிசெய்தவுப்பு ஒரு (1) ரூ. எ., வெல்லம் அரை (½) ரூ எ.— இவைகளையும் அந்தப்பருப்பில் போட்டு, உடனே,

சீரகம் - கால் (¼) ரூ எ, மிளகாய் அரை (½) ரூ எ, கொப்பரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் செம்மையாய்ப் பொடித்து பருப்பில் போடவேண்டியது.

காயம் - வீசம் (1/16) ரூ. எ.—இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தத்தெளிவை பருப்பில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

நெய் ஒரு (1) பலம்; மிளகாய் கால் (¼) ரூ எ, கடுகு - அரை (½) ரூ எ —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பில் கொட்டிக் கலந்துசொரிந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

96 துவரம்பருப்புப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு கால் (¼) படி, நெய் அரை (½) பலம், மஞ்சட்பொடி வீசம் (1/16) ரூ எ —இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் அரைப் (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு அரைக்கால் (⅛) பலம், கொத்துமல்லிவிரை காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், சீரகம் - கால் (¼) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை அரைக்கால் (⅛) ரூ எ, கொப்பரைத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்கால் (⅛) படி ஜலத்திற்கரைத்துப் பருப்புப்பருக்குப்போல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கரைத்த சாரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் பருப்பில் விட்டுப் பின்பு, நல்லஜலம் அரைக்கால் (⅛) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலபோட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துச் சோதித்துக் கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு, அந்தக் கரைத்தபுளியை கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம்.—இதையும் பருப்பிலபோட்டு ஈயம்பூசின பித்தளைக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப்

பின்பு சுமார் ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின் அக்கரண்டியினாலே யே எடுத்து ஒருசாண் உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்ட அது கொஞ்சம் இறுகலாயிருப்பதும் அல்லது ஜலமாயிருப்பதும் தெரியவரும் அது தெளிவாயச் சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பச்சையரிசிமா - ஒரு (1) ,, எ—இவ்விரண்டையும் கலக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக்கரண்டியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிப்பற்றிப்போவதுந்தவிர மாவும் கட்டியாகிவிடும் பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கருவேப்பிலை ஒரு (1) ,, எ—இவைகளைக் கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொதித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கிவிடலாம்

---

97 பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் ($\frac{1}{16}$) கு எ—இந்த மூன்றையும் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதன் மேல்தோலைச் சுரண்டி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் நன்றாய் மசித்து,

பசைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடியாய் நறுக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இதையும் அந்தப்பருப்பிலேபோட்டு மற்றொருதட்வை கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பருப்பு அதிக இளக்கமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில்,

அரிசிமா - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ —இதை அந்தப் பருப்பில் தூவிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 21 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இதைப் பருப்பளவெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைப் பருப்பில் விடவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதுகளைப் பெரியதாயப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை எடுத்துவிட்டு, பருப்பு பரிமாறுகிறதற்குக் கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன் பருப்பில் பிழியவேண்டியது.

---

98. மற்றொருவிதப் பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காயச் செய்யவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது.

பீர்க்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதின் மேல்தோலைச் சுரண்டிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்மேலிருந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்கால்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பீர்க்கங்காயை அதில்போட்டு மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், வெந்தயம் வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, கொப்பரைத்துருவல் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் மூன்று (3) பலம் —இவைகளை இதற்கண்டிருக்கும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துப் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபின் இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திலகரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம்—இந்த அந்தப் பருப்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பருப்பு அதிக இளகமாயிருந்தால் சாலபலம் அரிசிமாவை முந்திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல் போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவைகளையும் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது. இப்பருப்பில் சமாரத்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கியும்விடலாம்.

---

99. பீர்க்கங்காயப் புளியில்லாப்பருப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலமானது கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் பார்த்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் பதினெட்டு (18) பலம்—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிப் போட்டதுபோல் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. காயும்பருப்பும் நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்—இந்த இரண்டையும் நெய்யில் சுனிகதனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்—இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெயப்போலரைத்து,

ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி—இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தத்தையும் கரைத்துப் பருப்பில்கொட்டி, பின்பு கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

உப்பு முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் பருப்பில்போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி —இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து பருப்பில் கொட்டவேண்டியது.

---

100. வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்கள் சேர்ந்த பருப்பு.

97, 98, 99-வது பருப்புகளில் பீர்க்கங்காயை அதன் தோலைப் போக்கிப் பருப்புகளுடன் சேர்த்ததுபோலவே இக்காய்களிலேதாவதொன்றையும் அதன்தோல் விதை முதலியவைகளைப்போக்கிப் பருப்புடன் சேர்த்தும் அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

---

101. வெங்காயஞ்சேர்ந்த பருப்புகள்.

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்க விரும்புவார்கள் அதின் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதிவெந்திருக்குஞ் சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேற்றோலையும் அடியையும் நுனியையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதிவெந்தபருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்றாயவெந்தபின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதம் முதலியவைகளைப் போடவேண்டும் இவ்வெங்காயத்தைச் சிலர் வதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு வதக்கிப் போடுவதே உத்தமம் அரைப்படி (½) பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேர்க்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பலமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும் காய்கள் சேர்ந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சேர்த்துப் போடவேண்டியது.

பலவகைப் பச்சடிகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

---

102 கயப்பு காரப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிரப்பச்சடி.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் —

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அன்றை நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

இந்த நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணலின்மேல் வைத்து எல்லாவிடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொண்டு தப்பு பக்குவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து வைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

தயிர் - கால் (¼) படி, உப்பு கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம் —இதன் காம்புத் தலைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்துவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கின் தோலை உரித்துவிட்டுத் தயிரில்போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது. காய் அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில் போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப் போம்.

நெய் அரைப் (½) பலம் —இந்த ஒரு இருப்புக்கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் (¼) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்ட வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

103. கைப்பு காரப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் பால் பச்சடி.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - கால் (¼) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் ஒரு (1) பலம், பொடித்தவுப்பு - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஈயம்பூசின பாத

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

திரத்திலிருக்கும் பாலில்போட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆறவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை இந்தப் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவன யென்றால்:—கத்திரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்பு, காரப்பு இல்லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய காரப்பில்லாத கிழங்குகளுமேயாம்.

---

104. காய்கிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி.

ஏதாவது காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 102-வது பச்சடிக்குக் காய்கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆறியதுபோலாறவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, சுட்டு ஆறவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அதனுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய் கிழங்குடன் போட்டு நசுக்கி,

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவன யென்றால்:—பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

105. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு ஒன்பது (9) பலம் — இந்த நல்லதாய்ப் பார்த்து வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டியது.

உப்பு மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) [illegible] — இதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு ரயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இதையும் காரத்துடன் கலந்து நன்றாய் வெண்ணெய்போலரைத்து, ரயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது. பின்பு மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

பொடித்தவுப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை ராயித்தத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ராயித்தத்தில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவையென்றால் — பாங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அன்றி நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

106. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவித தயிராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது* காய அல்லது கிழங்கு - பனனிரணடு (12) பலம.—இதை நலல தாயபபாாதது வில்லை வில்லையாய நறுககி நிறுததது வைதது எ கொளளவேணடியது

நல்ல ஜலம் கால ($\frac{1}{4}$) படி—இதை ஒரு பாததிரததில விடடுக காயச்ச வேணடியது

உபபு மூனறு வீசம ($\frac{3}{16}$) பலம—இதை அடுபபினமேல காயசசி கொணடிருககும ஜலததில போடடு நறுககிவைததிருககும காய அலலது கிழஙகையும அதில போடடு வேகவைததது அது வெநதபின ஜலததை வடிததுவிடடு ஆறறவேணடியது.

தயிர கால ($\frac{1}{4}$) படி—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு வைததுககொளளவேணடியது பினபு,

கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மஞசடபொடி** வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, **தேஙகாயத்துருவல்** - ஒனறரை ($1\frac{1}{2}$) பலம—இவைகளை ஒரு அமமியில போடடு வெணணெய போல அரைதது, ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும தயிரில கலநது உடனே,

பொடிசெயத உப்பு கால ($\frac{1}{4}$) பலம—இதையும காரஙகலநத தயிரில போடடு அததுடன வேகவைததது ஆறறி வைததிருககும காய அலலது கிழஙகையும போடடுப பிசைநதுககொடுதது, 105-வது ராயிததததிறகுத தாளிததுக கொடடியதுபோலவே தாளிததுககொடடி உபயோகிகக வேணடியது

மேறகூறியபடி செயயபபடும காயகிழஙகுகளெவையெனறால — பாஙகிககாய, புடலஙகாய, நெலலிககாய், மாஙகாய, வாழைககாய, வெளளரிககாய, வெணடைககாய முதலிய காயகளும, உருளைககிழஙகு, சாககரைவளளிககிழஙகு, நூலகோல பீடரூட முதலிய கிழஙகுகளுமேயாம

---

107. காய்கிழஙகுகளின மற்றொருவகைபபுளிராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஒரு வகைக காய * அலலது கிழஙகு - பனனிரணடு (12) பலம, **நலல் ஜலம்** ஒரு (1) படி—இவைகளில ஜலததை அடுபபில

---

* பசசடியின பொருடடு உபயோகிககும காயகளா ஈரா, நரமபு, விதை முதலியவைகளையுடையதாயிருநதால அனனா நரமபு முதலியவறறைப போககிச சுட அலலது வேகவைககவேணடியது,

வைத்துக் காய்ச்சி அதில் காய் அல்லது கிழங்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப்போட்டு அது முக்கால் பாகம் வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கிழங்கு அல்லது காயிற்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி** - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் கொதிக்கையில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **எள்ளு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்தப் பச்சடியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி முந்திய பச்சடிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் கொட்டிப் பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு, எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

108 மேதகூட்மா புளிப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய மேத கூட்மாவைத் தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மேத்கூட்மா.

உளுத்தம்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம்
கடலைப்பருப்பு - பதினொன்றரைப் ($11\frac{1}{2}$) பலம்
பயற்றம்பருப்பு - பன்னிரண்டேமுக்கால் ($12\frac{3}{4}$) பலம்
துவரம்பருப்பு - பத்தரைப் ($10\frac{1}{2}$) பலம்
கோதுமை - பதினொன்று (11) பலம்
சீரகம் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்
வெந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்,
மஞ்சள் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கொத்தமல்லி விரை - ஒரு (1) பலம்
கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
சாயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்

இவைகளில் சாயம் தவிர மற்றவஸ்துக்களை வெவ்வேறாகப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, சாயத்தைமாத்திரம் தணலின் மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கிக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸ்துக்களுடன் சேர்த்து எந்திரத்தில் அரைத்துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண்டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

பொடி செய்தவுப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில்போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூட்மா - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாற வேண்டியது.

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் காற்படி தயிரைக் கடைந்து மற்றப் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத்கூட்மா தயிர்ப் பச்சடியென்று செய்வதுண்டு. இதற்கு உப்புமாத்திரம் காற்பலம் குறைவாய்ப் போடவேண்டியது. இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வதுமன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தவுடனே இந்தமாவையும் கொஞ்சம்பொடிசெய்த உப்பையும் தூவிக்கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிப்பிரயாணத்திற்கும் அவசரசமையங்களுக்கும் வெகு உபயோகமானது.

109. டாங்காமாத தயிரப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்காமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

உளுந்தம்பருப்பை நன்றாய் உலர்த்திச் சுத்திப்புடைத்து உமி தவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாக்கிக்கொண்டு யந்திரத்தில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வெகு சன்னமாயாக குங்குமம் போல மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த மா தனி உளுந்தமாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகப்படுத்துவதினால் இதற்கு டாங்காமாவென்றும் பெயர்.

தயிர் - கால் (1/4) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தஉப்பு காலேயரைக்கால் (1/8) பலம்—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (1/2) பலம்—இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்தத் தயிரில் போட்டு மெதுவாயக் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுத் தயிரில் பிழியவேண்டியது. உடனே,

டாங்காமா ஒரு (1) பலம்—இதை அந்தத் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. கிரிகிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணெயைப்போலிருக்க வேண்டியது. இப்படிக்கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** கால் (1/4) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் (1/4) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் போட்டுப் பயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியைத் தயிருக்குப் பதிலாயக் கால்படி ஜலத்தையும் முக்கால்பலம் புளியையும் சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு. இதன் உபயோகமும் மேற்கூடமா பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்.

110 பூசினிக்காய் டோரியா எனனும் தயிரப்பச்சடி.

புளித்த தயிர் - அரைப் (1/2) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பூசினிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதின் மேற்றோலைச் சீவிவிட்டுப் பெருந்துண்டுகளாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் இதழ் விதை

களைப் போகவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவி நயமுள்ள பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரிற்போட்டு உடனே,

பொடி செய்தஉப்பு முக்கால் (¾) பலம்—இதையும் அந்தத் தயிருடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அதை ஒருநாள் முழுமையும் மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சைமிளகாய் அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி கால் (¼) பலம்—இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந்து வைத்திருக்கும் பூசினிக்காயிற் போட்டு;

இஞ்சி-கால் (¼) பலம்—இதன் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டுத் துருவு மணையில் துருவிப் பச்சடியிற் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்து,

நெய் முக்கால் (¾) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் (¼) பலம், கடலை பருப்பு கால் (¼) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே வாழைக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் நூல்கோல், டாநிப், முள்ளங்கி முதலிய காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் டோரியா என்கிற தயிர்ப்பச்சடியைச் செய்யலாம்

---

111 பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியும் சேர்ந்த தயிர்ப்பச்சடி (டோசா).

தயிர்-கால் (¼) படி—இதைச் செம்மையாய்க் கடைந்து நயமுள்ள பாத்திரத்தில் கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடித்தஉப்பு-காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்—இதை நயமுள்ள பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போடவேண்டியது

பச்சைமிளகாய்-இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி-ஒரு (1) பலம்—இவ்விரண்டையும் அம்மியிற் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாயும் ரஸமுடையதாயு மாயப்பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை நீக்கிவிட்டுப் பச்சடியில் பிழியவேண்டியது

நெய்-ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு-கால் (¼) பலம், கடுகு-அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு ன.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

112. கடலைமாவு பச்சடி (ஜுணுகா).

இது வெகு ருசிகரமானது. இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் தமது ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அநுபானத்தின் பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம்—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ரயம்பூசின ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** அரைக்கால் (⅛) பலம், **காயம்** - மூன்று (3) கு. ன—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்பொடி அரைக்கால் (⅛) ரூ ன—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால் (1⅛) படி—இதையும் மஞ்சள் கலந்த தாளிதத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு அரையே அரைக்கால் (⅝) பலம், **வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி** - கால் (¼) பலம், **சீரகப்பொடி** - கால் (¼) ரூ ன, **கொப்பரைத்துருவல்** - ஒரு (1) பலம்—இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு,

பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால் (¼) பலம்—இதின் வேரைப் போக்கிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு

கடலைமா - கால் (¼) படி—இதைச் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கட்டியாகாமல் கலக்கி, பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களி போல் ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தணலின் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியானது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்கவேண்டுமானால் ஜலத்தை மட்டும் ஒன்றரைப்படியாகக் கொள்ளவேண்டியது. தேவையானால் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

113 பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்தல்.

மேற்சொல்லிய 102-முதல் 112 வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவேண்டுமானால் அப்பச்சடிகளில் சேர்ந்திருக்கும் வெந்த அல்லது சுட்ட காய் கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சேர்த்துப்பிசைந்துகொண்டு தாளித முதலியவைகளைப்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைப் புளிக்குழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இப்புளிக் குழம்புகளைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய குழம்புப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமானதால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

---

114. குழம்புப் பொடி.

மிளகாய்-இரண்டு (2) பலம்	வெந்தயம்-இரண்டு (2) பலம்
உளுத்தம்பருப்பு-ஐந்தரை (5½) பலம்	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொத்தமல்லிவிதை-ஐந்தரைப் (5½)-பலம்	[illegible] எள்ளு-ஐந்தரைப் (5½) பலம்
மிளகு-அரைப் (½) பலம்	கொப்பரைத் துருவல்-மூன்று (3) பலம்

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மிளகாயைமட்டும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாயக் கலந்து பொடி செய்து அதனுடன் கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, குழம்புப் பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

115. பலவகைக் காய்கிழங்குகளின் புளிக்குழம்பு.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு-பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துக் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் கால $(\frac{1}{4})$ படி — இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் கிழங்கின் துண்டுகளை அதிற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது காய் கிழங்கு அரைவேக்காடாய் வெந்தபின்,

நல்லஜலம் - கால $(\frac{1}{4})$ படி, **புளி** - ஒன்றரை $(1\frac{1}{2})$ பலம் — இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

குழம்புப்பொடி ஒரு (1) பலம், **உப்பு** முக்காலேயரைக்கால் $(\frac{7}{8})$ பலம் — இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் காய்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் $(\frac{1}{16})$ ரூ எ — இதையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போடவேண்டியது இக்குழம்பு நன்றாய்க் கொதித்து அதாவது காய்கிழங்கு நன்றாய் வெந்து ஜலமும் கொஞ்சம் சுண்டியபின், அது அதிகஜலமாயிருந்தால்,

அரிசிமா - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம் — இதை வீசம்படி ஜலத்திலரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், **கடுகு** அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்ட வேண்டியது தேவையானால்,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒரு குப்பிமட்டை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தஜலத்தைக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

---

116. கத்திரிக்காயப் புளிக்குழம்பு (ரவைவாங்கி).

இளங்கத்திரிக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காம்பின் முகப்பு பாகத்தை நறுக்கிவிட்டுத் தனித்தனி துண்டுகளாகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், **கொத்தமல்லிவிரை** - அரைப் $(\frac{1}{2})$ பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** இரண்டு (2) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் $(\frac{1}{16})$ பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - இரண்டரை $(2\frac{1}{2})$ பலம், **பொடிசெய்தவுப்பு** - ஒன்றரை $(1\frac{1}{2})$ பலம் — இவைகளில் உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு அவைகளில் கொப்பரைத்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளை உரலிற

போட்டு இடித்து அதன்பின் கொப்பரைத் துருவலையும் சேர்
த்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு
உப்பையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக்
கொண்டு பொடியை நன்காய்ப் பிளந்துவைத்திருக்கும் கத்
திரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்
விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப் (½) பலம், கடுகு -
கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்திருக்
கும் நெய்யில் 2¼-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம்
தயார்செய்து சாரப்பொடி நிரப்பி வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்
களை அதில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மூடி
வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவைகளை
ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு நன்மையாய்க் கரைத்
துச் சோத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தாளி
த்ததில் போட்டிருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதா
வது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால்
கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது. கத்
திரிக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதா
வது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினபின்,

வறுகடலைமா அரைப் (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க்
கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின
ஒவ்வொரு தடவையும் கிளறிக்கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரை
யில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்
டியது. அப்படிக்கில்லாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவை
யில் குழம்பில் போடுவதினால் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவா
மல் உருண்டையாய் ஒரேயிடத்தில் நின்றுவிடும்.

117 வற்றல்களின் குழம்பு.

சுண்டை, பாகல், மணத்தக்காளி, சுருமத்தம் முதலிய காய்களின்
வற்றல்களைக்கொண்டும், பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியபச்சையான
காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இவ்விர
ண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துச்
சோத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், குழம்புப்பொடி - அரைப் (½) பலம், வெல்ல
ம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், அரிசிமா - கால் (¼) பலம் —இந்த

நான்கு சாமான்களையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்காற்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதைக் கிள்ளி அந்தக் காய்ந்த நெய்யில் போடவேண்டியது மிளகாய் பாதி வறுபட்டபின்,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அதில்போட்டு அதுவும் பாதி வெந்தவுடனே,

ஏதாவதொருவற்றல் - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் கடுகுடன்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதையும் அந்தத்தாளிதத்தில் போட்டு மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் சமைத்த புளியை அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாகக் கலந்து கொதித்து நன்றாய்க் கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

காய்ப்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய் வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்சொல்லிய குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் அதை நசுக்கி விதைகளைப்போக்கி ஜலத்தில் நன்றாய்க் கசக்கிக் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது இவ்வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளிதத்திற் போடுகையில் அத்தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகுவெடித்தலின் சத்தம் நின்றிருக்கவேண்டும் அத்தருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சள்பொடி காயங் கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மற்றக் காரியங்களைச் செய்யவேண்டும்

118 வெந்தயக்குழம்பு.

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானால் ஒருபலம் வெந்தயத்தைக் கால்பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு 117-வது குழம்பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டைக்காய் இவைகளைக்கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்தவறுத்த வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது

119. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

வெண்டைககாய - ஒனபது (9) பலம் — இதை இளசாயபபாாதது காம புகளை எடுததுவிடடு, முடகள இருநதால தேஙகாயநாா அல லது கோணிபபடடையைககொணடு தேயததுவிடடு விலலை விலலையாய நறுககி வைததுககொளளவேணடியது.

நலலஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவவிரண டையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிற போடடுச செமமையாய கரைததுச சோதது கொடடை முதலியவைகளை எடுதெறிநது விடடு வைததுககொளளவேணடியது.

உப்பு - ஒரு (1) பலம், இதைக கரைததபுளியில போடடுப பினபு, மிளகாய - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக கால ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக கொஞசம நெய அலலது நலலெணணெயை விடடுத தனிதத னியே வறுததுப பொடிசெயது கரைததபுளியில போடடவே ணடியது.

தேஙகாயத்துருவல - இரணடு (2) பலம், தேயததஉளளு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், அரிசி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இநத மூனறு பதாாததஙகளையும தனிததனியே கொஞசம எணணெயைவிடடுவறுதது ஒனறாயச சேர்ததுககொணடு கொஞசம ஜலததைததெளிதது அரைதது கரைததபுளியில கலநதுகொடுகக வேணடியது. பினபு,

நெய அலலது எணணெய ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஒரு ஈயமபூ சின பாததிரததிலவிடடுக காயசசி நெய காயநதவுடனே,

மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவவிரணடையும சாமபார எணணெயில 24-வது தாளிதமுறை பபடி போடடுத தாளிதம தயாராககி நறுககிவைததிருககும வெணடைககாயை அதிற போடடுக காநதிபபோகாமல செம மையாய வதககிககொணடு சமபாரஙகலநது வைததிருககும கரைததபுளியை வெணடைககாயில கொடடிச செமமையாயக கொதிததுக கொஞசம சுணடியபின கீழே இறககிககொளள வேணடியது.

இதைபபோலவே பாகறகாயைககொணடும குழமபுசெயயலாம.

பலவகைப் பருப்புக குழம்புகள்.

நமது ஆகாரததிறகுரிய அனனததிறகு அநுபானமான பருபபு, பசசடி, புளிககுழமபு முதலிய பதாாததஙகளைபபோல இதுவும ஒரு உருசிகரமான அநுபான பதாாததமா யிருககினறது.

ஸாதா பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலங்கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடிவைத்திருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு வெந்த பருப்பில் போட்டபின்பு,

உப்பு - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ — இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டும் எண்ணெயில் சிவக்குமட்டும் வறுத்தும் உப்பைப்பொடித்தும் குழம்பிற் கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவைகளில் மாவை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வறுத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து இரண்டு கொதிகண்டபின், **கருவேப்பிலை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தணலில்வாட்டிக் குழம்பிற்போட்டு உடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

120. பருப்புக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி. — இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

கோத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், **மிளகு** அரைக்கால் (⅛) பலம், **சீரகம்** - வீசம் (1/16) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** இரண்டரைப் (2½) பலம், **இலவங்கப்பட்டை** * - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு முன்னால் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் சேர்த்து ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்கல்லில்போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் கால் (¼) படி, **புளி** மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை அப்புளிஜலத்தில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பொடிசெய்தவுப்பு - இரண்டேகால் (2¼) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் காய்கலந்த கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அந்த வெந்தபருப்பை அதன் ஜலத்துடன் என்றால் கட்டோடு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் நேரம் சுண்டியபின் அந்தக்குழம்பில் கொஞ்சத்தைக் கரண்டியால் எடுத்து அதிலேயே கொட்ட அது ஜலம்போலிருந்தால்,

ஜலம் அரைக்கால் (⅛) படி, **அரிசிமா** ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது பிறகு கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒருகொதி கண்ட உடனே அந்தப் பாத்திரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

நெய் ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம்.— இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பிற்கொட்டி உடனே தாளிதம் தயார்செய்த கரண்டியைக்கொண்டு கிளறவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில்கரைத்துக் குழம்பில்விட்டுப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இப்பட்டையைச் சிலர் சேர்ப்பதில்லை அப்படிப் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கி விடலாம்.

121. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக்குழம்பு.

பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய் அல்லது எண்ணெய்** ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்பொடி**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதின்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பருப்புடன்போட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேயத்தள்ளு** - ஒரு (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெயைப்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி**-மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளும் ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரமொத்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு காய் அல்லது கிழங்கு பருப்பு இவ்விரண்டையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. குழம்பு அப்பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டேகால் (2¼) பலம்.—இதை அந்தக் குழம்பில் போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நல்லஜலம் - அரைக்கால் (⅛) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் குழம்பிற்கொட்டிக் கரண்டியினால் உடனே கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் மா உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம். இவ்வாறு மாவைக் கரைத்துக் கொட்டியபின் ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கொண்டு குழம்பில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. அந்தக் குழம்பானது இரண்டரைப்படியளவேயிருந்தால் வெகு ருசியாயிருக்கும்.

காயம் - இரண்டு (2) கு[illegible].—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்த சலத்தைக் குழம்பில்விட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

122. வற்றல்களின் பருப்புக் குழம்பு.

கத்திரிக்காய் வற்றல், கொத்தவரைக்காய் வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல், பாகற்காய்வற்றல், மணத்தக்காளிக்காய்வற்றல், முதலிய வற்றல்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு பருப்புக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் மண்பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - அரைப் (½) பலம், மிளகு - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - கால் (¼) பலம்.—இவைகளை அரைப்பலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கரைத்துவைத்திருக்கும்புளியில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது.

வெந்ததுவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சமபாரங்கலந்த கரைத்த புளியுடன்போட்டுக் கொதிக்கவிடவேண்டியது.

---

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காகப் போடும் பருப்புடன்பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

உப்பு முக்கால் (¾) பலம் — இதையும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பிலேபோட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

ஏதாவது ஒருவகை வற்றல் அரைப் (½) பலம் — இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,

ஜலம் கால் (¼) படி, கடலைமா ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பிலேகொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அது ஒரு கொதிக்கவிட்டபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது.

123 சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

ஜலம் - இரண்டேகால் (2¼) படி, புளி ஒன்றரை (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

ஆமணக்குஇலை † பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, உடனே,

சேப்பங்கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலையுடன்போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் கீழே இறக்கி, சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவைகளைக் கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்குகளைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்கழுவி மேற்றோல்களை உரித்துவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மேற்சொல்லிய விதப்படிப் பக்குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காறல்குணம்போம்.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

† இவ்விலையைப் போடுவதினால் சமைக்கும் குணமுள்ள கிழங்குகளின் காறல் நீங்கும். இதைப் பலர் போடுவதில்லை. போடுவதே உத்தமம்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கொப்பரை ஒரு (1) பலம், தேங்காய் எள்ளு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளை ஒன்றரைப்பலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து வெண்ணெயைப்போலரைத்துக் கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி அதுவும் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதி கண்டபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்றைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) குன்றி —இதைத் தாளிதக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

---

124. குருமத்தங்காய் (சுக்கங்காய்) பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 122-வது வற்றல் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராக்கின சம்பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராக்கிக் கரைத்தபுளியில் கலந்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது ஆனால் தயாராகும் சம்பாரத்தில் மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய்,

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் போட்டு வதக்கிக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசப் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசப் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு கரண்டியளவு.—இதைக் குழம்பில் போட்டு இதன் மற்றப் பாகங்களை வற்றல்களின் பருப்புக் குழம்பிற்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் வற்றலுக்குப் பதிலாய் அந்தவிடத்தில் 8 பலம் பச்சைக் குருமத்தங்காயை அதன் தோல்முதலியவைகளைப் போக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பில் போடவேண்டியது.

---

125. கருவேப்பிலைக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - அரைப் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால் (¼) பலம் —இதைக் கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், நெய் - அரைப் (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், கருவேப்பிலை அரைப் (½) பலம் —இவைகளை இதிற்சொன்ன நெய்யைக்கொண்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு கரைத்த புளியிற்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது. அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ —இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

---

126. பருப்புருண்டைக் குழம்பு.

துவரம்பருப்பு - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இதைக் கொஞ்சநேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ, தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) —இப்பதார்த்தங்களில் எலுமிச்சம்பழந்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வடியவைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செம்மையாய் அரை

---

* இதன் விவரத்தை 181-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால் அறிக.

த்து அந்த மொத்தத்தையில் மேற்சொல்லிய மூன்று எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அந்த மொத்தத்தையை உள்ளங்கையகல்முழம் விரலகனமும் உள்ள இரண்டு அல்லது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி, ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைத்தடவி அதில் அந்த அடைகளைவைத்து இட்டிலியைப்போல ஜலத்தின் * ஆவியில் வேகவைத்து ஆறிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு இருப்பு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி, காய்ந்த நெய்யில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின்பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்தக் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், தேயத்தெள்ளு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெயைப்போல அரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து, அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய்க் கொதிக்கச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் -அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்விட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

127. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டுவந்து நல்லதண்ணீரின்மேல் அவைகளைப் போட்டு

---

* இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் விதத்தைப் பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் முதல் இட்டிலியைப் பார்க்க.

அக்கிழங்குகளின்மேலும் தணலைப்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, தோலை யுரித்து அடியையும் நுனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவிலிருக்கும் குருத்து அல்லது குளேயையும் எடுத்துவிட்டு மெலலிய வெள்ளைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு காய்ச்சி,

சோளம்நொய * அரைப் (½) படி — இதை அடியினபோல கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அதில் வெங்காய முடிப்பையும் போட்டுக் கொஞ்சநேரம் செம்மையாயக் கொதித்தபின,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (¼) படி, நெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின் பின ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து, பிறகு பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம பார்த்துக் கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செம்மையாயக் கழுவி, வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிலபோட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகாய - முக்கால (¾) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு கால (¼) பலம், சீரகம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், தேங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம நெய்யில வறுத்துக்கொண்டு, பினபு ஒன்றாயக் கலந்து கொஞ்சம ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயபோல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம — இவவிரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொத்தையைக் கரைத்தபுளியில கலக்கி பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயமும அந்தப்பருப்பும வெந்தபதம பார்த்து அதில சம்பாரங்கலந்த கரைத்தபுளியைக் கொட்டி உடனே,

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாக்கி யதில வெங்காயத்தை முதலில வேகவைப்பது அவவெங்காயத்தின நாற்றம போவதற்கேயாம. சிலர் அதன நாற்றத்தைப்போக்கக் கொஞ்சம நெயயில வதக்குகிறதும உண்டு ஆனால சோளக்கஞ்சியில வேகவைப்பதே உத்தமம.

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் —இதை யந்தக் குழம்பில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொதிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நல்லஜலம் - கால் (¼) படி, **அரிசிமா** - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் கரைத்து, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில்கொட்டி உடனே கலக்கிக்கொண்டு ஒரு கொதிகண்டபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ரூ எ —இதை ஒரு பாலாடையளவு ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்விட்டு இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பலவகை மோர்க்குழம்புகள்.

இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிக்குழம்பு, பருப்புக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது

---

128. ஸாதா மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி —இதை நாற்றமில்லாமல் கட்டியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கின்றதாய்ப் பார்த்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

நல்லஜலம் - கால் (¼) படி — இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்குந் தயிரில் கொட்டி மத்தினால் செம்மையாய்க் கடைந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், **அரிசிமா** கால் (¼) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ—இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின், ஒன்றாய் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த மோரில் போட்டு,

மிளகாய் அரைப் (½) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் கடலைப்பருப்பை மட்டும் ஊறவைத்திருந்து அது செம்மையாய் ஊறியபின் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் கலக்கி அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து உடனே

பச்சமிளகாய - முககால (¾) பலம, பசசைக்கொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம —இவவிரணடையும சிறிது சிறிதாய நறுககி அடுபபின பேரிலிருககும மோாககுழமபில போடடுக கலநது கொடுகக வேணடியது பினபு இதைப பொஙகும வரையில கொதிகக வைததுப பினபு,

சீரகம் - கால (¼) பலம —இதை உளளஙகையில போடடுக கசககி அநத மோாககுழமபில போடடு மறறொருதடவைத துழாவிக கொடுததுப பினபு,

கருவேபபிலை - கால (¼) பலம —இதைக கொததுடன கொஞசம தணணிலவாடடி அநத மோாககுழமபில போடடுப பொஙகிப போகாமல இரணடு நிமிஷம அடுபபினமேலேயே வைததிருநது பினபு கீழே இறககி வைததுககொணடு,

நெய - அரைப (½) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம, கடுகு - அரைககால (⅛) பலம —இநத மூனறு பதாாததஙகளையும கொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது குழமபில கொடடவேணடியது

129 ஸாதா பச்சை மோாககுழம்பு.

தயிா - அரைப (½) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில கொடடி அததுடன அரைககாலபடி ஜலததைதவிடடுச செமமையாயக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது

உபபு - அரைப (½) பலம, மஞசளபொடி - வீசம (1/16) பலம —இநத இரணடு பதாாததஙகளையும கடைநதுவைததிருககும தயிரில போடவேணடியது பினபு,

தேங்காயததுருவல் முககால (¾) பலம, கடுகு - கால (¼) பலம, பச்சைமிளகாய - முககால (¾) பலம —இமமூனறு பதாாததஙகளையும அமமியில போடடுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது வெணணெயபோல அரைததுத தயிரில கலககவேணடியது பினபு,

நெய - அரைப (½) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம, உளுததம்பருபபு - கால (¼) பலம, கடுகு - கால (¼) பலம.—இபபதாாததஙகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாா செயது பசசைமோாககுழமபில கொடடுவதறகுமுன கால ரூபாயெடை கருவேபபிலையை உருவித தாளிததததில போடடு அநத தாளிததததை மோாககுழமபில கொடடவேணடியது

130. கடலைமா மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடுக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது.

பொடிசெய்தவுப்பு - முக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம், வறுத்த மிளகாயப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கடைந்த தயிரில போட்டு,

பச்சை கொத்துமல்லி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், பச்சைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய நறுக்கிக கொஞசம கையால நசுக்கிக கடைந்த தயிரில போடவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும ஒன்றரைபபடிஜலம கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத் திறபோட்டுக கரைத்துக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

கடலைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக கரைத்தபுளியில போட்டுச செம்மையாயக கலந்துகொடுத்து அந்தப பாத்திரத்தை அடுப பினமேலவைத்துக காயச்சவேண்டியது

மஞசளபொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதைக கொதித்துககொண்டி ருககும கரைத்தபுளியில போட்டு, அது செம்மையாயககொதி த்தபின மேலே தயாரசெய்து வைத்திருககும காரம முதலிய வைகள கலந்த கடைந்ததயிரை அதில கொட்டிச செம்மை யாயக கலந்துகொடுத்து அரையங்குலம வற்றுகிறவரையில கொதிககவைத்து,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங கொண்டு 24 வது தா ளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெய்து குழம்பில கொட்ட வேண்டியது

கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக கொத்துடன கொஞசம நெரு பபில வாட்டிக குழம்பில போட்டுக கீழே இரக்கிவைத்துக கொள்ளவேண்டியது

---

131 கடலைமா பச்சை மோரககுழம்பு.

தயிர - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக கடைந்து வைத்துககொள்ளவேண்டியது

பொடிசெய்த வுப்பு - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம், வறுத்தமிளகாயப்பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சளபொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ., வறு த்த வெந்தயப்பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், கடலைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தபபதார்த்தங்களை ஒன்றினபின ஒன்றாயக கடைந்த தயிரில போட்டுப பினபு,

பச்சை மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும பொடிபபொடியாய நறுககித தயிரில போட்டு மெதுவாயப பிசைந்து கலந்துகொடுத்தபின,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து மேற்படி குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

---

132. கடுகு தேங்காய் மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு எயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்தவுப்பு - முக்கால் (¾) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவ்விரண்டையும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், ஊறின கடலைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இவற்றை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நசுக்கிக் காரங்கலந்த தயிரில்போட்டுக் கலந்து கொட்டவேண்டியது. மற்ற பதார்த்தங்களையும் பாகங்களையும் 130-வது கடலைமா மோர்க்குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது.

---

133. காய்கிழங்குகளின் மோர்க்குழம்பு.

சாம்பல்பூசினிக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் முதலிய கசப்பில்லாத காய்களையும், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு பின் வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதனைக் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் (¼) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு எயம்பூசினபாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கின் துண்டுகளை அதிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் அரைக்கால் (⅛) படி, புளி - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு எயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் வறுத்தவெந்தயப்பொடி வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், மஞ்சள்பொடி -

வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, பச்சைமிளகாய் - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம்,
பசசைக்கோத்துமல்லி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இப்பதார்த்தங்களில
பசசைமிளகாய கொததுமலலி இவவிரணடைத்தவிர மறறவை
களைக கரைததபுளியில போடடபபினபு, பசசைமிளகாய கொ
ததுமலலி இவவிரணடையும பொடிப்பொடியாய நறுககிக
கரைததபுளியில போடவேணடியது. பினபு,

இஞ்சி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இதின மேலதோலைச சீவிவிடடு நன
றுய அரைததுக கரைததபுளியில போடடுக கலநது,

தயிர் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச செமமையாயக கடைநது ஈயமபூசின
பாததிரததிலிருககும கரைதத புளியில கொடடிக கலநது
கொதிததுவெநதுகொணடிருககும காய அலலது கிழஙகு முச
சாறபாகம வெநதபின ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும தயிர
கலநத கரைததபுளியை அதில கொடடிக கொஞசம சுணடுகிற
வரையில கொதிககசசெயது பினபு,

கடலைமா - ஒரு (1) பலம —இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுக
கலககிக குழமபில கொடடிக கலநதுகொடுதது மறுபடியும
ஒருகொதி ஏணடவுடனே முநதிய மோரககுழமபுகளுககுத
தாளிததும கருவேபபிலையும போடடதுபோலவே இதறகும
போடவேணடியது

134 சேபபங்கிழஙகு மோர்க்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரணடு (2) படி, புளி ஒரு (1) பலம —இவவிரணடை
யும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைதது அடுப
பினமேலவைததுக காயசசவேணடியது

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைக காயநதுகொணடிருககும கரைதத
புளியிறபோடடு,

ஆமணக்கிலை - * பனனிரணடு (12) பலம —இதைக கீரைநறுககுவது
போல நறுககிக கரைததபுளியில போடடு,

சேபபங்கிழங்கு - பனனிரணடு (12) பலம — இதையும மேறபடி கொதி
ததுககொணடிருககும புளியில போடடு மூடிவைககவேணடி
யது கிழஙகு வெநதபதம பாரததுககொணடு, அடுபபைவிட
டிறககிக கிழஙகுகளைமடடும பொறுககிககொணடு செமமை
யாயக கழுவி மேறறோலைப போககித துணடுதுணடாய நறுககி
வைததுககொளளவேணடியது இவவாறு காறலைபபோககின

* இவவிலையைப போடுவதனால மைசசல குணமுளள கிழஙகுகளின காறல
நீஙகும இதைச சிலர போடுவதிலலை போடுவதே உததமம.

கிழங்கைக்கொண்டு 133-வது மோர்க்குழம்பைச் செய்தது போல மற்ற பாகங்களையும் செய்யவேண்டியது.

---

135. காய் கிழங்குகளின் மற்றொருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு.

சாம்பல்பூசினிக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையும் கொண்டு பின்வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம். ஆனால் சேப்பங்கிழங்கைக்கொண்டு குழம்பு செய்கையில், முதலில் அதன் காறலை 134-வது குழம்பில் கிழங்கின் காறலைப் போக்கியதுபோல போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை நாற்றமில்லாமலும் கட்டியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாய்ப்பார்த்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு,

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் போட்டு,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் தயிரில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து அரைத்துக் கொண்டு தயிர்க்கலக்கி அடுப்பின்பேரில்வைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் கசக்கி அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிரிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து

நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை இந்தக் கொதிக்கும் மோர்க்குழம்பிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து இதுவும் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி மோர்க்குழம்பில் போடவேண்டியது பின்பு கருவேப்பிலை, தாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோர்க்குழம்புக்குப் போட்டது போலவே இதற்கு போடவேண்டியது.

136. மிளகு சீரகப் பச்சைமோர்க்குழம்பு.

தயிர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு இத்துடன் அரைக்கால்படி ஜலத்தையும் சேர்த்துச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை அந்தத் தயிரில்போட்டுக் கலந்து, **சீரகம்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த் துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தயிரில்கலக்கவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி மோர்க்குழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

அரிசி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதை வறுபட்டிருக்கும் அரிசியுடன் போட்டு காந்திப்போகாமல் சட்டபட்டவென்கிற சப்தத்துடன் சுபக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே பச்சை மோர்க்குழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது

எருபுளி அல்லது காளன்.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அநுபான வஸ்துவாய் இருக்கின்றது இத்தேசத்தாரில் பெரும்பான்மையோர் இதை விரும்புகிறதில்லை

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம், **சேனை** - பத்து (10) பலம்—இவற்றுள் நேந்திரங்காயின் அடி நுனி தோல் முதலிய

வைகளைபபோககிவிடடு இரணடாயப பிளநது ஒவவொரு அங குல நீளமுளளதாயும், சேனையின தோலைபபோககி எலுமிச சஙகாயளவு பருமனுளள வைகளாயும் தானகளாககி மேறசொ னன நிறைபபடி நிறுததுவைததுககொணடு,

மஞ்சட்பொடி வீசம ($\frac{1}{16}$) ரு எ, புளித்தமோா - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி.—இவைகளை மேறசொலலிய காயகிழஙகு தானகளிறபோடடு நனறாயப பிசறிககொடுதது நலலஜலததைககொணடு கழுவி விடடு அததானகளினமேல அரையஙகுலம நிறகுமபடியாய ஜலததைககொடடி அதில,

உபபு ஆறு (6) பலம, மஞ்சடபொடி கால (¼) பலம, மிளகு - அரைப (½) பலம, மிளகாய - அரைப (½) பலம—இவவைதுககளில மிளகு, மிளகாய இவவிரணடையுமடடும ஜலததைவிடடு வெணணெயபோல அரைததுககொணடு இவைகளெலலாவறறையும பாததிரததிலிருககும ஜலததோடுகூடிய தானகளிறபோடடுக கலநதுகொடுதது அதையடுபபினபேரில வைதது வேகவைகக வேணடியது பினபு அது நனறாய வெநது ஜலமசுணடியபின,

புளிததணணீா - ஆறு (6) படி, பசசைக கருவேபபிலை - ஒரு (1) பலம —இவவிரணடையும வெநதிருககும தானகளிலகொடடிககலநது கொடுதது அததணணீரானது 5 படியாக வறறவிடடு,

தேங்காய - இரணடு, சீரகம் - கால (¼) பலம—இவறறுள தேஙகாயை உடைததுப பூபபோறறுருவிச சீரகததுடனகலநது அரைதது எருபுளியிறகலநது அடுபபைவிட்டிறககி,

தேஙகாயெண்ணெய - இரணடு (2) பலம, கடுகு - ஒரு (1) பலம, வெநத யம் - கால (¼) பலம—இவைகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதஞசெயது எருபுளியிறகொடடி நனறாயக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது

இபபதாரததம சேனை, சேநதிரஙகாய, பூசினிககாய, உருளைககிழ ஙகு முதலியவைகளைககொணடும செயயலாம

பலவகைக் கூட்டுகள்.

இதுவும மேறசொலலிய பருபபு, பசசடி, குழமபு முதலியவை களைபபோல ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதாரததமாயிருபபது மன ஷ சரீரததிறகும ஆரோககியமானது இககூடடுகளில புளிசேராத வறறிறகுப பொரிசசகுழமபு எனறும சொலலுவதுணடு

---

137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்சகுழம்பு

கொததவரைககாய, புடலஙகாய, வெளளரிககாய, பீரககஙகாய, அவரைககாய, வாழைககாய, பறஙகிககாய, பூசினிககாய, முருஙகைக

காய் முதலிய காய்களைக் கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு பொரிச்சகுழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதைக் காம்பு முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி.—இதை ஒருபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - கால் (¼) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரை (1½) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறாகக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் கால் (¼) படி, **உப்பு** அரைப் (½) பலம், **வறுகடலைமா** - ஒரு (1) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தில் கொட்டிச் செம்மையாகக் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்ட வேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் மறுபடியும் செம்மையாய்க்கொதிக்கவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் நெய்யிலவாட்டி அந்தப் பொரிச்சகுழம்பிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** கால் (¼) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்ட வேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்ச குழம்புக்குக் அரைக்கால்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப்போடுவதற்குமுன் போடலாம்.

---

* இக்கிழங்குகளைக் குழம்பில் சேர்ப்பதற்குமுன் 180, 189 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காறலைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

138. நூல்கோல பொரிச்சகுழம்பு.

நூல்கோல் - இருபத்திநான்கு (24) பலம — இதை நானகாய நறுக்கி ஜலத்தில செமமையாய வேகவைத்து ஆறறி அதன மேற மேலே உரித்துச சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒனறரைபபடிஜலம கொள்ளு கிற ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில விட்டு அடுப்பின்மேல வைத்துககாய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும நூலகோல தானகளை அதில போடவேண்டியது

மிளகாய் - அரைககால (⅛) பலம, மிளகு - கால (¼) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - ஒனறரைப (1½) பலம, தேஙகாயத்துருவல் - ஒனறரைப (1½) பலம — இவைகளைத தனித்தனியே கொஞசம நெய் அலலது எணணெயில வறுத்துப பினபு ஒன்றாயக கலந்து கொஞசம ஜலத்தைத தெளித்து வெணணெயபோலரைத்து ஓர பாத்திரத்தில எடுத்துவைத்துககொள்ளவேண்டியது

பால - (¼) படி — இதில அரைத்துவைத்திருக்கும சமபாரத்தைக கலககி மேறசொனன நூலகோலில கொட்டிக கலந்து கொடுகக வேண்டியது பினபு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப (½) பலம — இதையும பொரிச்சகுழமபில போட்டுக கலந்துகொடுத்துக கொஞசம சுணடுகிறவரையில கொதித்தபின,

வறுகடலைமா - அரைப (½) பலம — இதைக கொஞசம ஜலத்தில கரைத்துப பொரிச்சகுழமபில கொட்டிச செமமையாயக கிளறிககொடுத்து ஒரு கொதிகணடபின கீழே யிறககிககொண்டு,

கருவேப்பிலை - கால (¼) பலம — இதைககொஞசம தணணிலை வாட்டிப பொரிச்சகுழமபிறபோட்டு உடனே,

நெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம, கடுகு அரைக கால (⅛) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - கால (¼) பலம — இவைகளைக கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெய்து பொரிச்சகுழமபில கொட்டவேண்டியது

இதில பருபபைச சேர்த்துககொள்ளவேணடுமானால 137 - வது பொரிச்சகுழமபிறகுச சேர்த்துககொணடதுபோலவே இதறகும சேர்ககவேண்டியது. இதைபபோலவே பீட்ரூட, காலிபிளவர, சீமைப பறஙகிககாய முதலியவைகளைககொணடும பொரிச்சகுழமபு செய்யலாம. மேறசொலலிய 137, 138 இநதலககஙகளையுடைய பொரிச்ச குழமபுகளில கணடிருக்கும பாலுககு பதிலாய அவவளவான ஜலத்தைச சேர்த்துககொள்ளலாம

---

139 காய கிழங்குகளின் கூட்டு.

வாழைககாய, புடலஙகாய, பீாககஙகாய முதலிய காயகளையும, உருளைககிழஙகு, சேபபஙகிழஙகு * முதலிய கிழஙகுகளையுஙகொணடு பினவருமாறு கூடடு செயயலாம

ஏதாவது ஓாவகைகக காய அலலது கிழங்கு - பதினெடடு (18) பலம.—இதன காமபுமுதலியவைகளைப போககிச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககிவைததுககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒனறரைபபடிஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிடடுக காயச்சி ஜலம காயநதவுடனே நறுககிவைததிருககும காய அலலது கிழஙகை அதில போடடு மூடிவைககவேணடியது

மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம் பருபபு - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, தேஙகாயததுருவல - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம, தேயததளளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இநதச சாமானகளைக கொஞசம நெய அலலது எணணெயில வெவவேராய வறுதது ஒனறுயக கலநது அமமியில போடடுக கொஞசம ஜலததைவிடடு வெணணெயபோலரைதது ஒரு பாததிரததில எடுதது வைததுககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - ஒரு (1) பலம — இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு வெநதுகொணடிருககும காய அலலது கிழஙகில விடவேணடியது அநதககாய அலலது கிழஙகு செமமையாய வெநதபதம பாாததுககொணடு அரைததுவைததிருககும சமபாரததைக கொஞசம ஜலததைவிடடுக கரைதது வெநத காய அலலது கிழஙகில விடடுக கரணடியினுல கிளறிககொடுதது உடனே,

பொடிசெயத உபபு முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இதையும கூடடிலபோடடுக கலநதுகொடுததுச சுணடுகிறவரையில கொதிததபின,

கருவேபபிலை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதைக கொஞசம தணலிலவாடடிக கூடடில போடடு உடனே,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இநதப பதாாததஙகளைககொணடு 24 வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது கூடடில கொடடவேணடியது

தேவையானுல இககூடடுகளுககு அரைககாலபடி துவரமபருப பைச செமமையாய வேகவைதது காயகிழஙகுகள செமமையாய

* இககிழஙகைக கூடடில சோபபதறகுமுன 180, 189-வது பககஙகளில சொலலியபடி அதன காறலைப போககிககொளளவேணடியது.

வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக்க வேண்டியது கூட்டை அடுப்பைவிட்டிறக்குவதற்குமுன் அதாவது கருவேப்பிலையைப்போடுகையில், ஒருபிடி கடலையைக்கொஞ்சம் ஊற வைத்திருந்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கூட்டில் போடலாம்

140 பாகற்காய்க் கூட்டு.

பாகற்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை விலைவிலையாய நறுக்கி ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3)—இதைக் கசக்கி நறுக்கி, நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துக்கொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்ப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் இதன் கசப்பு நீங்கும் இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காயத் தானக்ளைக்கொண்டு 139-வது காய்கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே இதைக் கொண்டும் கூட்டு செய்யவேண்டியது

141. மற்றொருவித பாகற்காய்க் கூட்டு

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, **புளி** அரைப் (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால் (¼) பலம், **வெல்லம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளையும் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது

பாகற்காய்-ஆறு (6) பலம்.—இதை விலைவிலையாய் நறுக்கித் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப்பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதை வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கருகிப்போகாமல் வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால் (1⅛) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம

மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், தேங்காயத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.— இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாயக் கலந்து, கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெயபோல் அரைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தத்தையும் தயாராக வைத்திருக்கும் கரைத்தப்புளியில் கலக்கிக் காய்ச்சிக் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்தவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டு கிறவரையில் கொதித்தபின்,

நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இம்மூன்றையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி—இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது.

---

142. பலவகைக் காய்கள்சேர்ந்த கூட்டு.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி—இதை முன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சத்தங்கொடுக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், நெய் அரைப் (½) பலம்—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

பீர்க்கங்காய் - ஆறு (6) பலம்—இதன் தோல் நரம்பு காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம்—இதன் காம்பு தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கொத்தவரைக்காய் மூன்று (3) பலம்—இதன் நுனி, காம்பு, நரம்பு, முதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாயக் கிள்ளிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அவரைககாய் - ஆறு (6) பலம —இதன நுனி, காமபு, நரமபுமுதலிய வைகளைபபோககிச சிறுசிறு துணடுகளாகக கிளளிவைததுக கொளளவேணடியது.

புடலங்காய - மூனறு (3) பலம —இதை விலலைவிலலையாய நறுககிக கொணடு அடுபபினமேல வெநதுகொணடிருககும பருபபு முசு காறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு ஐநதுவகைச கான களையும அநதப பருபபில போடடவேணடியது.

நிலக்கடலை அதாவது வோக்கடலை-மூனறு (3) பலம —இதைக கொஞசம நெயயிலவறுததுச சிவபபுததோலைப போககி மேறபடி தானா ளுடன போடடவேணடியது சிலா கடலை, மொசசைசசொட டை, காராமணி இவைகளில எதையாவது அலலது இநதா மை சையுமாவது வறுததுபபோடடுதுணடு அபபடிபபோடடபின,

உளுததம்பருபபு - இரணடு (2) பலம, **மிளகாய** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கோததுமலலிவிரை** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிளகு** கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **தேஙகாயததுருவல்** - மூனறு (3) பலம — இநத ஆறு பதாாததஙகளையும தனித தனியே கொஞசம நெய அலலது எணணெயில வறுததுககொ ணடு கொஞசம ஜலததைததெளிதது வெணணெயபோல அரை தது வைததுககொளளவேணடியது

நல்ல ஜலம் - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி** ஒனறேமுககால ($1\frac{3}{4}$) பலம — இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடு ததுவிடடு அரைததுவைததிருககும சமபாரததைக கரைதத புளியிறகலநது கலககி அடுபபினபேரில காயகளுடன வெநது கொணடிருககும பருபபு செமமையாய வெநதபதம பாாததுக காரஙகலநத கரைததபுளியை அதிலகொடடி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம,—இதைக கொதிததுககொணடிருககும கூடடில போடடுக கரணடியால கிளறிககொடுததுப பினபு நனறாயக கொதிததுக கொஞசம சுணடியபின,

நெய-ஒரு(1)பலம, **மிளகாய்**-அரைககால($\frac{1}{8}$)பலம, **கடுகு**-கால($\frac{1}{4}$)பலம — இநதப பதாாததஙகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது கூடடில கொடடவேணடியது

காயம் - இரணடு (2) குனறி —இதை ஒரு ருபாயெடை ஜலததில கரை தது அநதச சலததைக கூடடில விடடவேணடியது

இதில சுமாா ஐநது அலலது ஆறு அபபளஙகளையும கொஞசம கருவடகததையும நெயயில பொரிததுப போடலாம இககூடடைப போலவே தனிததனியாய ஒவவொரு காயகிழஙகுகளைககொணடும கூடடுசெயயலாம.

143 புளியிட்ட அறுகீரை.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு அரைக்கால் (⅛) படி — அதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே அதில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது

இளம் அறுகீரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவி செத்தை, குப்பை, பூச்சி, புழு இல்லாமலெடுத்துப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி, அடுப்பின்மேலிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபாகம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கின அறுகீரையை அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (⅛) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம் — இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்தபுளியைக் கொட்டி,

உப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைக் கீரையிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், **மிளகு** கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**- ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துக் கொதிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

வறுகடலைமா - அரைப் (½) பலம். — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு**- அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிக்கும் முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து புளியிட்டகீரையில் கொட்ட வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைபபோலவே வெநதயககீரை, பருபபுககீரை, தணடுககீரை முதலிய கீரைகளையும, அகததிபபூ, வாழைபபூ முதலிய பூககளையும, கததிரிககாய, வெளளரிககாய, உருளைககிழஙகு முதலிய காயகிழஙகு களையும செயயலாம.

---

144. நேந்திரஙகாய் எரிசேரி.

இது மலையாள தேசததிறகுரிய போஜனததின அருபாந வஸ துவாயிருககினறது இததேசததாரில பெருமபானமையோா இதை விருமபுகிறதிலலை

நேந்திரங்காய என்னும் வாழைக்காய பதது (10) பலம—இதன காமபு, நுனி, தோல இவைகளைபபோககிவிடடு நானகாய (விடடுப போகாமல) பிளநது மெலிதாயும விலலைவிலலையாயும நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓா களிமபோாத பாததிரத திறபோடடு வைததுககொளளவேணடியது

புளித்த மோா - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **மஞசட பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவவிரணடையும பாததிரததிலுளள நேநதிரஙகாயததானில போடடு நனறுயக கலநதுகொடுதது, பினபு ஜலததைவிடடு நனறுயககழுவி ஜலததை வடிததுவிடடு, அநதததானில அது முழுகி அதறகுமேல அரை அஙகுலம ஜலம யிருககுமபடி நலல ஜலததைககொடடி,

மஞ்சள - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, **மிளகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிள காய** முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **உபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இவை களை ஒனறுயககலநது வெணணெயபோ லரைதது பாததிரத தில ஜலததோடிருககும நேநதிரஙகாயிறபோடடு நனறுயக கலநது அபபாததிரததை அடுபபிலவைததுக காயச்சி அநதக காயானது வெநது அதிலுளள ஜலமானது சுணடிபபோவ தறகு முநதியே அததானகளை நனறுய மசிதது, உடனே,

தேங்காய - ஒனறு (1), **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவவிரண டில தேஙகாயைப பூபபோல துருவி மூனறுபாகமாககி அதில ஒரு பாகததையும சீரகததையும வெணணைபோ லரைதது அதிறகொஞசம ஜலததைவிடடு குளமபுபோறகரைதது மசித திருககும எரிசேரியிறபோடடுக கலநதுசொடுதது அது நன றுயககொதிததபின அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொணடு, மேலே மீததுவைததிருககும தேஙகாயின மூனறிலிரணடு பாகததை, அடுபபைவிடடிறககி வைததிருககும எரிசேரியைக கொளளுமபடியான ஓா வாணலி அலலது அதைபபோலுறற பாததிரததிறபோடடுப பககுவமாய பிரடடிககொண்டே வரு தது தேஙகாயின ஈரம நீஙகியபின,

தேங்காயெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வருபட்டுக்கொண்டிருக்கும் தேங்காயத்துருவலிற்போட்டு அந்த யெண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைத் தேங்காயுடன் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சட்படவென்கிற சத்தம் கண்டவுடனே, அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே சேனை, ரஸதாளிவாழைக்காய், பாகற்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும் எரிசேரிசெய்யலாம்

---

145. வறுத்த எரிசேரி.

நேந்திரங்காய் பத்து (10) பலம் —இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கி சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிற்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நேந்திரங்காய் தான்களை அதிற்போட்டு பக்குவமாய்ப்பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நசுக்கி ஒன்றிரண்டாய்த்தூளாக்கி களிம்பேறாத ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு அந்நேந்திரங்காய் முழுகி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிற்கும்படியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப்போட்டு எரிசேரியாக்கியது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

---

146 அவியல்.

வாழைக்காய், பூசினிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள் - இருபது (20) பலம் — இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் களிம்பேறாத ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தானில் அது முழுகி அதன் பேரில் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிற்கும்படி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பிலவைத்து வேகவிட்டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, **புளி** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை நன்றாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி

விட்டு அடுப்பில் வெந்திருக்கும் காய்களுடன் கொட்டிக் கலந்து கொதித்து அது கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

தேங்காய் - ஒன்று (1), **பச்சைமிளகாய்** - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்** - கால் (¼) பலம் —இவைகளில் தேங்காயை உடைத்து மற்ற சாமான்களுடன் சேர்த்து வெண்ணெய்போலரைத்து காற்படி கடைந்த புளித்ததயிரில் கலக்கி அடுப்பிற்கொட்டி அதுவுங்கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஒரு கருவேப்பிலைக் கொத்தை அதிற்போட்டு,

தேங்காயெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை அடுப்பிற்கொட்டி கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வழியில் எப்பொழுதும் எத்தனைவிதக்காய்கள் கிடைக்குமோ அவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செய்வது வழக்கம்

147. ஓலன்.

பெரும்பூசினிக்காய் - பத்து (10) பலம் —பூசினிக்காயின் வெகு இளசான பிஞ்சை நறுக்கி ஒரு அங்குல நீளம் அரையங்குல அகலம் ஒரு வெல்லினக்கனமும் உள்ள தான்களாய் நறுக்கி ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தட்டைப்பயறு - அரைக்கால் (⅛) படி —இதை ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய்வெந்தபின் அத்தட்டைப்பயிறையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பெரும் பூசினித் தான்களுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அதிற் போட்டு,

தேங்காய் - ஒன்று (1) இதை உடைத்துப் பூப்போலத்துருவி அதன் பாலைப் பிழிந்து வெந்திருக்கும் பயறு, தான் இவைகளிற் போட்டு கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஒன்றரைப் (1½) பலம் தேங்காயெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் ஜலம் இவைகளைக்கலந்து ஓலனில் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ரஸங்கள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பலவகை இளக்கமான பதார்த்தங்களில் இது வெகு முக்கியமானதும், சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் நாவிற்கு ருசியையும் தரும்படியான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இதைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய ரஸப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

148 ரஸப்பொடி.

மிளகாய்-இருபது (20) பலம்	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொத்தமல்லிவிரை-பன்னிரண்டு (12) பலம்	வெந்தயம்-அரைப் (½) பலம்
மிளகு-நான்கு (4) பலம்	கடுகு-அரைப் (½) பலம்

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் கருகிப்போகாமல் பக்குவமாய் (கருஞ்சிவப்புவர்ணம் ஆகும்படி) வறுத்து, ஓர் முறத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய்ப் பொடித்து மற்றப் பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மூங்கிற்படி, சந்தனமரவை, கற்சட்டி இவைகளிலேதாவது ஒன்றில் போட்டு வாசனைபோகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னும் ரஸப்பொடி என்று சொல்லுகிற இடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது. அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக ரஸத்தில் போடுவதுமுண்டு. ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும், சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவதொன்றை அதிகமாக்கியும் போடுவதற்கனுகூலமாயிருக்கும் பொருட்டேயாம். இப்பொடியானது செய்து எட்டுநாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் ருசியாயுமிருந்து பின்பு நாளாபட நாளாபட ருசியிலும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும். ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாளைக்கு ஒருதடவை அல்லது பதினைந்துநாளைக்கு ஒருதடவை செய்துவைத்துக்கொள்வதே உத்தமம். இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றன்றைக்குச் சம்பாரத்தை அரைத்தும் போடலாம்.

---

149. துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுச் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அரைப் (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி அரைக்கால் (⅛) பலம்—இப்பதார்த்தங்களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஜலம் நிரம்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம்பார்த்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகாய் - அரையேயரைககால ($\frac{5}{8}$) பலம, **கோத்துமல்லிவிரை** காலே யரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிளகு** - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) பலம, **வெநத யம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இபபதாாததஙகளைத தனிததனியே கொஞசம நெய அலலது எணணெயைவிடடுவறுதது அமமியில போடடுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது வெணணெயபோலரைதது வைததுக கொளளவேணடியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூனறு (3) பலம — இவவிரணடை யும இரணடரைபபடிஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாத திரததில போடடுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொட டை முதலியவைகளை எடுததுவிடடுக காயசசவேணடியது பினபு அரைததுவைததிருககும காரததை ஓா பாததிரததில போடடுக கொஞசம ஜலததைவிடடுக கரைததுக கொதிககும புளியிலகொடடி,

உப்பு - இரணடேகால ($2\frac{1}{4}$) பலம — இதைக கொதிததுககொணடிருக கும காரஙகலநதபுளியில போடடு,

கருவேபபிலை - ஒரு (1) பலம. — இதைக கொமபுடன கொஞசம தணி லில வாடடிக கொதிககும புளிஜலததில போடடு,

கோததுமல்லி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இதை ஜலததில கழுவி வே ரைக கிளளிவிடடுக கொதிககும புளிஜலததில போடடு, அந தபபுளிஜலம கால அஙகுலம வறறுமவரையில கொதிததபின அதில வேகவைதது வைததிருககும பருபபிலிருநது பருபபுக கடடை * இறுததுக கொடடவேணடியது அநதபபாததிரம நிரமபாமலிருநதால இனனும கொஞசம ஜலததை அநதபபரு பபிறகொடடிச செமமையாயக கரைததுப பாததிரம நிரமபக கொடடவேணடியது அதனபின அநதப பருபபுரஸததிலிரு நது நானகு அலலது ஐநது கரணடியளவை மறறொரு சிறிய ஈயமபூசின பாததிரததில விடடுப பககததில வைததுககொளள வேணடியது அபபுறம அடுபபினமேலிருககும ரஸம செம மையாயக கொதிததுப பொஙகிவருகையில எடுததுவைததிருக கும ரஸததை அதில கொடடிவிடவேணடியது (இபபடி எடுததுவைததிருநது கொடடுவது பொஙகிச சிநதாமலிருபப தறகேதான) பினபு,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவவிரண டையுஙகொணடு ஓா இருபபுககரணடியில 24 - வது தாளிதமு றைபபடி தாளிதம தயாாசெயது ரஸததில கொட்டி அதை அடுபபைவிடடிறககி உடனே,

---

* பருபபு வேகவைதத ரசததுடனகூடிய மஞசளநிறமான ஜலததிறகுக கடடை யெனறு பெயா.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

---

150. மற்றொருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தபின்,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஒரு மூடியால் பாத்திரத்தை அதன் பேரில் மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்பு பஞ்சுபோல வெந்தபின் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம் —இதையும்போட்டுப் பின்பு, **வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி** - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **வறுத்த கொத்துமல்லி விரைப்பொடி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.— இப்பொடிகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போடவேண்டியது. அல்லது இத்தனித்தனிப் பொடிகளுக்குப் பதிலாய்க் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இதன் வேர்களை நறுக்கிவிட்டு மற்றதைக் கழுவிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு அந்த ரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொதிக்கவிட்டுப் பிறகு முன்னாலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கட்டைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது. மேற்படி ரஸம் கொதிக்கும் பாத்திரம் நிரம்பியிருந்தால் மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பின்

பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப் பொங்குங் [illegible]ல,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பக்குவமாயிற் றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்தில் கொட்டி மணம்போகா மல் அதன்மேலில் ஒரு பாத்திரத்தைமூடி வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்குகரண்டி ரஸத் தை அதிற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து அந்த ஜலத்தை அதில் கொட்டவேண்டியது

மேற்சொல்லிய இரண்டு ரஸங்களும் அந்த இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, காரம் முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும் நிரம்பிச் சரியாயிருந்தால் சம ரஸத்தை யுடையதாயிருக்கும்

---

* 151. *வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த பருப்புரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சியதில்,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒருபாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அப்படி ஜலம்நிரப்பாத பாத்தி ரத்தைக்கொண்டு மூடினால் ஆவியானது வெளியேபோய்விடும்

மிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேயத்தள்ளு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம் **வெங்காயம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்துக்கொ ண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கால்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்

கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் தோலை உரித்துப் பருப்பை
காற்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும், பின்பு இப்படி வறுத்த
எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் ஓர் கல்லுரலில் போட்டுக் கால்
படி ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது.

நல்லஜலம் அரைப்(½)படி, **புளி**-மூன்றேகால்(3¼)பலம்.—இவ்விரண்டை
யும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்தி
ரத்திலேபோட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை
எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்ச வேண்டியது.

உப்பு இரண்டேகால் (2¼) பலம்.—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும்
புளிஜலத்தில் போட்டு ஐந்துநிமிஷம் கொதிக்கப்பின் அரைத்து
வைத்திருக்கும் சாமான்களைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் கரைத்
துக் கொதிக்கும் புளியில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு மூன்
றுநிமிஷம் கொதித்தபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—
இவ்விரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே
இதற்கும் போட்டுப் பின்பு அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்
டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதின் ஜலம்
அல்லது கட்டை கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் கொட்டவேண்டி
யது. அந்தப்பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் பருப்பில் கொஞ்
சம் ஜலத்தைவிட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்து பாத்திரம்
நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் அதி
லிருந்து இரண்டு மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு
ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு
அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப்
பொங்கும் தருணத்தில்,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம்.—இவ்விரண்டை
யுங்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து
கொதிக்கும் ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்துக்கொஞ்ச
நேரத்திற்குப்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில்
கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத்
தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

---

152 வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த மற்றொருவித பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம்-இரண்டேகால்(2¼)படி.—இதை நான்குபடி ஜலம்கொள்ளு
கிற ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **நெய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரம்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையின்வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பக்குவம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதையும் வெந்திருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்த கொத்துமல்லிவிரைப் பொடி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த மிளகுபொடி** - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம். — இப்பொடிகளையும் வெந்த பருப்பில் போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெங்காயம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும், வெங்காயத்தின் மேற்றோலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் மேற்றோலை உரித்து அந்தப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டும், பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஒருக்கல்லுரலில் போட்டுப் பின்பு,

வறுகடலை - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்த உரலில்போட்டுக் காற்படிஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை நெய்யில்வறுத்துக் கொஞ்சம் நசுக்கி அதையும் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் சமபாகத்தையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து,

கருவேப்பிலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப்போட்டது போலவே போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்

த்தில் கொட்டி உடனே ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,

காயம் இரண்டு (2) கு. எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு கரைத்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன்,

எலுமிச்சம்பழம் இரண்டு (2) — இதைப் பெரியதாயப்பார்த்துக் கசக்கி அரிந்து விதைகளை நீக்கிவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டும்.

153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை அந்தக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாய் வெந்தபின் 149 - வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

154 பயற்றம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் (3½) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - அரைப் (½) படி — இவைகளில் பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவிற் சொல்லியபடி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம் பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப் போலத்தக்க உறுதியில்லாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டையும் அடியில் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண்டியது.

புளி இரண்டரைப் (2½) பலம், **உப்பு** - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலேயே செய்யவேண்டியது

155 மொச்சைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

மொச்சைப்பருப்பு - கால் (¼) படி, **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம் — இவ்விரண்டையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கின பின் மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இவவி ரணடையும் ஒரு சிறிய ஈயமபூசின பாததிரததிற போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுதது விடடு அநில,

உபபு - ஒன்றேமுககால ($1\frac{3}{4}$) பலம —இதைப போடடு அடுபபினமே லில கொதிததுககொணடிருககும மொசசைப பருபபுச செம மையாய வெநதிருநதால அதில இநத உபபுககலநத கரைதத புளியைக கொடடி உடனே,

ரஸபபொடி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதையும அடுபபினமேலில பருப புடன கொதிததுககொணடிருககும புளிசசலததில போடடுப பினபு,

கருவேபபிலை - ஒரு (1) பலம், **பசசைககொததுமலலி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவவிரணடையும முன ரஸங்களுககுப போடடது போலவே இதறகும போடடு அது கொஞசம சுணடியபின,

நெய - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுநதமபருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **வெநதயம்** வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம — இவைகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸததிற கொடடி உடனே அநதக கரணடியையும முழுககி எடுககவேணடியது பினபு,

காயம் - இரணடு (2) கு ன —இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத தெளிவை ரஸததிலவிடடுக கீழே இறககிவைததுககொளள வேணடியது

---

156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்.

நல்லஜலம் மூனறு (3) படி —இதை ஐநதுபடி ஜலம கொளளுகிற தவலையிலவிடடு அடுபபிலவைததுக காயசசவேணடியது

வறுததகொளளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **நலலெணணெய அல்லது நெய** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம், **மஞசளபொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இமமூனறை யும கொதிததுககொணடிருககும ஜலததில போடடு அதுவும கொதிககத தொடஙகினவுடனே ஜலம நிரமபின ஒரு பாததிர ததைககொணடு அநதத தவலையினவாயை மூடி வைககவேணடி யது பினபு,

மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கொததுமலலி விரை** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந தயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம —இபபதாரா ததஙகளைக கொஞசம நெய அலலது எணணெயைவிடடுத தனிததனியே வறுததுப பினபு,

கொப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் (2½) பலம்.— இதையும் கொஞ்சம் வறுத்துக்கொண்டு முன்னால் வறுத்து வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களையும் இதையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொண்டு அரைக்காற்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்த் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, **புளி** - இரண்டேமுக்கால் (2¾) பலம்.— இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

கருவேப்பிலை இரண்டு (2) பலம், **கொத்துமல்லி** அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக்கிப் போட்டதுபோல் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து கரைத்துக் கட்டைக் கொதிக்கும் புளியிற்கொட்டி அந்த ரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறுபடியும் ரஸத்திற் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம் ரஸத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு, அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொதிக்க விட்டுப் பொங்குந் தருணத்தில்,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்திற் கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வெங்காயம் - முக்கால் (¾) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்—இவ்விரண்டையும் மேற்கூறிலே எடுத்துவிட்டுச்

சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச் சாமான்களுடன் சேர்த்து அரைத்து, ரஸத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

---

157. பச்சை மொச்சைக்கொட்டைசேர்ந்த பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம் நான்கு (4) படி—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே, ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையின்வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$)பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேயத்தளளு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இச் சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கல்லுரலிலபோட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயைப்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வறுகட்லை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சைமொச்சைக்கொட்டை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு அத்துடன் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தையுங் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொச்சைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் கட்டைமாத்திரம் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டி மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கொட்டை வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளிஜலத்தைத் வெந்துகொண்டிருக்கும் மொச்சைக் கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் அப்பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கூட்டிடுத்த துவரம்பருப்பில் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப்பருப்புஜலத்தை ரஸத்தில் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்தின ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோல் தயார்செய்துப் போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில்கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுகி யெடுக்கவேண்டியது. அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதிற்கொட்டி மேலொரு பாத்திரத்தைக் இரண்டு நிமிஷமவரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வெங்காயம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யிலவறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச் சாமான்களுடன்சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

---

158. பச்சை மொச்சைக்கொட்டை ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) படி.—இதை மூன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து சத்தங்கைக்கொதி கண்டவுடனே,

பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதித்த

துககொண்டிருககும ஜலததில ஒனறினபின் ஒனறுயபபோடடு அவைகளும நனறுயக கொதிககத தொடஙகியபின ஜலம நிறைநத ஒரு பாததிரததை அதனபேரில மூடிவைததிருநது மொசசைககொடடை செமமையாய வெநதபதம பாாததுககொணடு அதில இரணடு கரணடியளவு கொடடைகளை இபபால எடுதது வைததுககொளள வேணடியது

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - இரணடேமுககால ($2\frac{3}{4}$) பலம — இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அடுபபினபேரில கொதிததுககொணடிருக்கும மொசசைககொடடையில கொடடவேணடியது பினபு,

உப்பு-இரணடு (2) பலம.—இதையும அநத ரஸததிறபோடடு உடனே, வறுததமிளகாயப்பொடி-முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, வறுத்த கோத்துமல்லி விறைப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வறுத்தமிளகுபொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, வறுத்தசீரகப்பொடி-அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, வறுததவெநதயப பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, வறுத்தகடுகுபபொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம.—இநதப பொடிகளையும ரஸததிறபோடடு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம, கோத்துமலலி அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவவிரணடையும முநதியரஸஙகளுககுப போடடதுபோலவே இநதரஸததிலும போடடு அது கொஞசம சுணடியபின எடுதது வைததிருககும மொசசைககொடடைகளை கையினால பிசைநது ரஸததில போடவேணடியது

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இவைகளைககொணடு ஒரு கரணடியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸததில கொடடி உடனே மூடிவைககவேணடியது

காயம் - இரணடு (2) குனறி —இதைக கொஞசம ஜலததில ஊறவை திருநது தெளிவை ரஸததில கொடடவேணடியது

---

159. கொட்டு ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூனறு (3) பலம —இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளைப பிழிநதெறிநதுவிடடுத தெளியவைககவேணடியது அது செமமையாயத தெளிநதபின அதைக கலககாமல ஒனறேகாலபடியளவு தெளிவுஜலததை மறறொரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினபேரில வைததுக காயசசவேணடியது. அடிவணடலை வேறே எதறகாவது உபயோகிததுக கொளளலாம,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்தமிளகுப்பொடி** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் காயந்துக் கொண்டிருக்கும் புளிக்தெளிவில் போட வேண்டியது.

கருவேப்பிலை - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மற்ற ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காயத்துருவல்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தத்தையக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டுஅது நன்றாயக் கொதித்தபின பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெய்து ரஸத்தில கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு ன —இதை இரண்டுரூபாயெடை ஜலத்தில கரைந்துத தெளிவை ரஸத்தில வடிக்கவேண்டியது

---

160. மற்றொருவிதக் கொட்டுரஸம்.

நலஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இபபதாாத்தங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய நெயவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெயபோ லரைத்து ஈயமபூசின பாத்திரத்திலிருக்கும ஜலத்தில கரைத்து அதை அடுப்பின மேரில வைத்துக்காயச்சி,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைக் கொதிக்கும காரங்கலந்த ஜலத்தில போட்டு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைக் கொஞ்சம தணலில வாட்டி ரஸத்திலபோட்டுப பின்பு,

புளி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதைச செம்மையாயப பிசைந்து கல லுபோ லுருண்டைசெய்து, அதை ரஸத்தில போடவேண்டி

யது. இவைகளை யெல்லாம போட்டுக் கொஞ்ச நேரம நன்ருயக கொதிததபின பொஙகி வழியாமற செயது,

நெய - அரைப (½) பலம, **மிளகாய** - அரைக்கால (⅛) பலம, **கடுகு** - அரைககால (⅛) பலம —இவைகளைககொணடு ஒரு கரணடியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி பககுவமாயத தாளிதம தயார செயது ரஸததில கொட்டவேணடியது

காயம் - இரணடு (2) கு எ —இதை ஒருருபாயெடை ஜலததில கரைதது தெளிவை ரஸததில விட வேணடியது

161. மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விட்டுககொணடு,

மிளகு - அரைப (½) பலம, **துவரம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம, **உளுத்தம்பருப்பு** - கால (¼) பலம, **மிளகாய** அரைககா (⅛) பலம, **தேங்காயத்துருவல்** - ஒன்றரைப (1½) பலம —இவைகளைக கொஞசங்கொஞசமாய நெயவிட்டுத தனிததனியே வறுததுப பினபு ஒன்ருயக கலநது கொஞசம ஜலத்தைத தெளிதது வெணணெயபோலரைதது ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும ஜலததில கரைதது அதை அடுபபினபேரில வைததுக காயசசவேணடியது

உப்பு - அரைப (½) பலம, **பால்** - கால (¼) படி —இவவிரணடையும ஒன்றினபின ஒன்ருய ரஸததில போட்டுப பினபு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம —இதைச கொஞசம தணணிலவாட்டி ரஸததில போட்டு அது நன்ருயக கொதிததுக கொஞசம சுணடியபின,

நெய - அரைப (½) பலம, **சீரகம்** - கால (¼) பலம —இவைகளில நெயயை ஒரு கரணடியிலவிட்டுச செமமையாயக காயசசி நெயகாயநதபின அதில சீரகததைப போட்டுப பொரிதது ரஸததில கொட்டவேணடியது

---

162. மற்றொருவித மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒருபடி ஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிட்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம, **தேங்காயத்துருவல்** - அரைப (½) பலம — இவவிரணடையும தனிததனியே கொஞசம நெயயைவிட்டு வறுததுககொணடு கொஞசம ஜலத்தைத தெளிதது வெணணெயபோலரைதது ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும ஜலததில கரைதது அதை அடுபபினபேரில வைததுககாயசசி,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், பால் - கால ($\frac{1}{4}$) படி - கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாயக் கொதித்தக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவ்விரண்டில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சியதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்.

நெய் - ஒரு (1) பலம்,—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அதை அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சியதில்,

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைப் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை அந்தத்தாளிதத்தில் கொட்டி,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டித் தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சியதில்,

மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைப்போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்தரஸத்தில் போடவேண்டியது

கோப்பரைத்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அம்மியில் போட்டரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், பால் கால ($\frac{1}{4}$) படி —இவ்விரண்டையும் ரஸத்திலபோட்டு அது நன்றாயக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

164 சீரக ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுப் பின்பு,

சீரகம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைச் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அரைக்காலபடிஜலத்தைவிட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது

மிளகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு

பின்பு அம்மியிலேபோட்டு, ஊறவைத்திருக்கும் சீரகத்தையும் இத்துடன்சேர்த்து அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒருபடிஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திற்போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அதன்பின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திற்போட்டுப் பின்பு,

புளி முக்கால் (¾) பலம்.—இதை அரைப்படிஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அந்த அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

165 வெல்லமும் புளியும் சேர்ந்த ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஒன்றேகால் (1¼) பலம்.— இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையேயரைக்கால் (⅝) பலம், வெல்லம் - அரைப் (½) பலம்.— இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியிற் போட்டுக்கரைத்து அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில்வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்திற் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைப் (½) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதன் பின் ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

---

166. பொரிச்ச ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால் (¼) படி, நெய் - கால் (¼) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை யதின்மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** கால் (¼) பலம், **மிளகாய்** - மூன்றுவீசம் (3/16) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டுத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து, பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைத் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாயக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் அரைப் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டி றக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது தேவையானால் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம் ஆனால் பருப்பிற்கு மட்டும் கூடாது

167. வெந்தயக் கொட்டுரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஆறு (6) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரையில் தெளியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகால்படி யளவு தெளிவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அடிவண்டலை எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளித் தெளிவில் போட்டு உடனே,

வெந்தயம் - கால் (¼) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **மிளகு** அரைக்கால் (⅛) பலம்,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காயத்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காயத்துருவலையும் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயைப்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளியில் கொட்டிக் கலக்கிக்கொடுத்து,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்—இதைக் கொத்துடன் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாயக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு ன—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

---

168. கீரை ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவங்கீரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வடியவைத்துப் பின்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், **சீரகம்** - வீசம் (1/16) பலம், **மிளகு** அரைக்கால் (⅛) பலம், **கோத்துமல்லிவிரை** கால் (¼) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - கால் (¼) பலம், **வெங்காயம்** - அரைப் (½) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக் கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெந்தபின் அதை அடுப்பை விட்டிறக்கி ஜலத்தைமட்டும் மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பார முடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியின்பேரில் போட்டு வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெயைப்போ

லரைத்து அதை மீதிஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கையில்,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்—இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2)—இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

---

169 பருப்புநொய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஓர் வாணலியிற்போட்டுத் துவரம்பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து எந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் தளர்ச்சியாய் முடிப்புக்கட்டிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்—இதையும் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டி ஜலத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதாவது பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாயும் தடிப்பாயுமிருக்கும் சமயம்பார்த்து அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிப்புகளையும் இப்பால்எடுத்துக்கொண்டு சமபாரமுடிப்பைப் பிழிந்து அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தத்தை

யைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத துணியால வடிகட்டி யதை அடுபபினபேரில கொதிததுககொணடிருககும பருபபு ஜலததில கொட்டி,

உப்பு - முககால (¾) பலம — இதையும அநத ரஸததிறபோட்டுச சொ ஞசநேரததிறகுபபின,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம — இதைக கொஞசம தணணீரில வாட்டி ரஸததில போட்டு,

கோததுமல்லி - அரைககால (⅛) பலம — இதைக கழுவி வேரைககிளளி விட்டு ரஸததில போட்டுக கொஞசம கொதிததபின,

நெய - அரைப (½) பலம், **கடுகு** - அரைககால (⅛) பலம், **சீரகம்** - அரைக கால (⅛) பலம். — இவைகளைககொணடு ஒர கரணடியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸததில கொட் டிப பினபு ரஸததை அடுபபைவிட் டிறககவேணடியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரணடு (2) — இதன ரஸததைப பரிமாறுவதறகுக கொஞசம முநதி ரஸததில பிழியவேணடியது

170. மாங்காய்வற்றல் ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒனறேகால (1¼) படி — இதை இரணடுபடி கொள ளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விட்டு அடுபபினபேரில வைததுக காயச்சி,

மாங்காயவற்றல் - இரணடு (2) பலம — இதைப புழுததல முதலிய கெடுதிகளிலலாததாயப பாரததுக கொதிததுககொணடிருக கும ஜலததில போட்டு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைதத திருநது அநதவறறல செமமையாய வெநதபின,

வறுத்தமிளகுபொடி - கால (¼) பலம், **வறுததமிளகாயப் பொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், **உப்பு** - அரைப (½) பலம — இமமூனறையும வெந திருககும மாஙகாய வறறலில போடவேணடியது ஆனால மிளகை எணணெய விடாமல வறுததும மிளகாயை எணணெ யவிட்டு வறுததும பொடிசெயயவேணடும

உளுத்தம்பருபபு - அரைப (½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல** - ஒரு (1) பலம — இவைகளில உளுததமபருபபைமட்டும கொஞசம நெயயைவிட்டு வறுததுககொணடு தேஙகாயத துருவலுடன சேரததுக கொஞசம ஜலததைத தெளிததரைததுக கொஞசம ஜலததில கரைதது ரஸததில கொட்டிக கொஞசநேரததிறகுப பின,

நெய - அரைப (½) பலம், **மிளகாய** - அரைககால (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைககால (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால (¼) பலம், **கட**

லைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டியபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்.

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், **பொடிசெய்தவுப்பு** கால் (¼) பலம் —இவைகளை கொதிக்கும் சாற்றில் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டியபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) —இதைப் பெரியதாயப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

---

172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம் —இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் (¼) பலம், **வறுத்தமிளகுபொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம் —இம்மூன்றையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணிலவாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

கொத்துமல்லி - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதைக் கழுவி வேரைக்கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

மஞ்சள்பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம —இதைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ரஸத்தில் கொட்ட வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது.

---

173. கடலைமா ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே நெய்யிலேவறுத்துக்கொண்டு அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்து அந்த மாவைக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கரைக்கவேண்டியது. ஆனால் கடலைப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் இரண்டுபலம் பச்சைக் கடலைமாவையாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) குன்றி.—இவ்விரண்டையும் அந்தக் கரைத்த புளிஜலத்தில் போட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலலைவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக் கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன்றி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

---

174. கலவம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவம்பருப்பு* அரைப் (½) படி, **நெய் அல்லது எண்ணெய்** - அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம் — இம்மூன்றையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கின்பின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக் கொண்டு மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, **புளி** - மூன்றேமுக்கால் (3¾) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அதன்பின்,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி அரைமேல் அரைக்கால் (⅝) பலம், **வறுத்த கொத்துமல்லிவிரைப்பொடி** - கால்மேலரைக்கால் (⅜) பலம், **வறுத்த மிளகுபொடி** - கால் (¼) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** வீசம் (1/16) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைப் புளிஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அல்லது ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்.

கருவேப்பிலை ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில்வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி- அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளியிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திலிட்டு அந்தப்பாத்திரம் நிரம்பாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாத்திரத்தை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து மூன்று அல்லது நான்குகரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியிலே

---

* இதில் வறுத்த கொள்ளின் பருப்பு காற்படி, துவரம்பருப்பு அரைக்காற்படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, கடலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ்வளவின்படி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பலபருப்புகள் சேர்ந்ததற்கே கலவம்பருப்பென்று பெயர்.

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தையும் அதில் கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொ

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்.

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான் ஆனால் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற் சொல்லியபடி உப்பு, ஸம்பாரம் இவைகளைக் கொதிக்கும் கரைத்த புளியிற் போட்டு அதுவும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில், 10 பலம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் காம்பின் முக்காற்பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு அக்காய் விட்டுப் போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து இரண்டு பலம் நெய்யில் நன்றாய் வதக்கி சம்பாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய 150-வது ரஸத்தின் ஐந்து முதல் ஒன்பது வரையிலுள்ள பாராக்களிற் சொல்லியபடி கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு இக்கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது

---

176. சீயக்காயக் கொழுந்தின ரஸம்.

மிளகு - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **துவரம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் (1/8) பலம் — இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அல்லது வறுக்காமல் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக்கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

சீயக்காயக்கொழுந்து - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் கொதிக்கும் காரங்கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தளிர்கள் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால் (3/4) பலம் —இதையும் அந்தரஸத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கலக்கிப் பின்பு,

நெய் - முக்கால் (3/4) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் (1/16) பலம்.—இவைகளை

கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்த ரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணத்தையுடையது.

பலவகைக் கறிகள், உப்பேறிகள், பொடிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துண்ணும் அன்னத்திற்குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன. இதில் சில காய்கிழங்குகளை வேகவைத்தும், சிலகாய்கிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்தும், சிலகாய்கிழங்குகளைச் சுட்டும் சமைப்பதுண்டு. அவற்றில் வேகவைத்துச்செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குக் கறியென்றும், நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காய்கிழங்குகளுக்கு உப்பேறியென்றும், தணலில் சுட்டுச்செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குப் பொடியென்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகளைச் செய்யத்தொடங்கு முன் இதற்குவேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

---

177. கறிமாப்பொடி.

மிளகாய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்
மிளகு - கால் (¼) பலம்
சீரகம் - அரைக்கால் (⅛) பலம்
கொத்துமல்லிவிரை - நான்கு (4) பலம்
மஞ்சள் - அரைக்கால் (⅛) பலம்
காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்
கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம்
உளுந்தம்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம்
அரிசி - மூன்று (3) பலம்
கருவேப்பிலை - அரைப் (½) பலம்.

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும், காயத்தைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து யந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி ஜாடி மரவை அல்லது கற்சட்டியிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று சொல்லுகிறவிடங்களில் இந்தப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

178. கத்தரிக்காய்க் கறி.

கத்தரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம். — இதன் காம்பை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுத்தம்பருப்பு** கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இவைகளைக காயநதசெயயில 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது பினபு ஜலததில போட டிருககும கததரிககாயத தானகளை எடுதது தாளிததில போடடுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது மேலொரு பாததிர ததை மூடிவைககவேணடியது

நல்ல ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவவிரண டையும ஓா ஈயமபூசின பாததிரததிறபோடடுக கரைதது கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடுப பினபு புளிஜலததை வெநதுகொணடிருககும கததரிககாயில கொட டிக கரணடியினால நானகுபககததிலும நனறாயக கிளறிககொடு ததுச செமமையாய வேகுமவரையில மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது அது வெநதபின,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கறிமாபபொடி** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **வெந்த துவரம்பருப்பு** * - இரணடு (2) கரணடி யளவு—இநத மூனறு பதாாததஙகளையும ஒனறினபின ஒனறாயக கறியில போடடுக கிளறிககொடுதது இரணடுநிமிஷததிறகுப பினபு கீழே இரககிவைததுககொணடு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம—இதைக கறியினமேல தூவிக கிளறிககொடுதது வைததுககொளளவேணடியது

179. வாழைக்காய்க் கறி.

வாழைக்காய் - பனனிரணடு (12) பலம—இதைக கொஞசம நெயய அலலது நலலெணணெயைக கையில தடவிககொணடு காமபு தோல முதலியவைகளை எடுததுவிடடுச சிறுசிறு துணடுக ளாய நறுககி ஜலததில போடடவேணடியது அபபடி ஜலத தில போடாவிடடால தானகள கறுததுப்போம

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிடடு அடுபபினமேலவைததுக காயச்சி நெய காயநதவுடனே,

* வெநதபருபபு எனறால பருபபு, ரஸம, குழமபு முதலியவைகளுககாகப பருபபு, வேகவைபபதாயிருநதால அவைகளுககாகபபோடும பருபபுடன பினனும வீசம ($\frac{1}{16}$) படி பருபபை யதிகமாயபபோடடு அதுவெநதபின அதில இரணடு கரணடியளவை வைததிருநது, அலலது அதறகாகவே வீசம ($\frac{1}{16}$) படி பருபபை வேகவைதது இககறி யில போடடவேணடியது. இனனும சிலா ரஸததிறகாக வேகவைதத பருபபிலிருநது கடடு அதாவது சததை எடுததுககொணடபின பருபபைக கறிகளுககு உபயோகிக கிறாாகள அவவாறும உபயோகிககலாம இக கததரிககாயக கறிககுமடடும சிலா வெநத துவரமபருபபுககுப பதிலாய அதேயளவான வெநத முழுககாராமணியைப போடுவதுமுணடு.

மிளகாய் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இமமூனறு பதாாததஙகளையுஙகொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது அதில நறுககி வைததிருககும வாழைககாயத தானகளைபபோடடுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது, காணடியினுல கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது. இருபபுக காணடியால கிளறினுல கறி கறுததுபபோம.

நல்ல ஜலம்-ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம.—இவவிரணடையும ஓா ஈயமபூசினபாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடுப பினபு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, வெல்லம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இவைகளைக கரைததபுளியில போடடுக கரைதது அநதபபுளியை வாழைககாயக கறியில கொடடிக காணடிக காமபினுல கிளறிககொடுதது வாழைககாயப பாதிவெநதபதம பாாததுககொணடு,

வறுத்த மிளகாயபபொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, பொடிசெயதஉப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவவிரணடையும வெநதுகொணடிருககும வாழைகாயில போடடுப பினபு,

கறிமாபபொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதையும அநதககறியில தூவி மறுபடியும கிளறிககொடுததுக கொஞசநேரம வெநதபின அதாவது வாழைககாய நனறுய வெநதபதம பாாததுககொணடு,

தேங்காயததுருவல் - இரணடு (2) பலம —இதை வறுததுக கறியிறகலககவேணடியது

---

180. புடலங்காய்க் கறி.

புடலஙகாய - பனனிரணடு (12) பலம —இதை இளசாயபபாாதது நுனியையும காமபையும கொஞசம நறுககிவிடடு மறறதை வில்லை வில்லையாய நறுககிச சிததபபடுததி வைததுககொளளவேணடியது

நெய அல்லது எணணெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய-அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுத்தம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவைகளைககொணடு ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது அதில நறுககி வைததிருககும புடலஙகாயைபபோடடுக கொஞசம ஜலநதெளிதது மேலொருபாததிரததை மூடிவைததிருநது புடலஙகாய முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம, தேங்காய்த்துருவல் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம.—இமமூனறு பதாாததஙகளையும ஒனறினபின ஒனறுயக கறியிறபோடடுக காண

டிக காமபினுல கிளறிககொடுதது ஈனுய வேகுமவரையில அடுபபினபேரில வைததிருநது பினபு இபபாலெடுதது உப யோகிககவேணடியது.

181 அவரைக்காய்க் கறி.

அவரைக்காய் - ஒனபது (9) பலம.—இதன நுனியையும காமபையும கொஞசம கிளளிவிடடு அதில புழுககளிலலாமல பாாதது ஒவ வொனறையும இரணடு அலலது மூனருயாக கிளளிவைததுக

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இபபதாாததஙகளைகசொணடு 24-வது தாளித முறை பபடி தாளிதம தயாாசெயது கிளளிவைததிருககும அவரைக காயை அதிறபோடடு,

நல்ல ஜலம்-அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதை அவரைககாயில தெளிததுச கரணடிககாமபினுல கிளறிககொடுதது ஜலம வறறுகிறவரை யில மூடி வைததிருநது பினபு வெநதபதமபாாதது வேகாமலி ருநதால இனனும கொஞசம ஜலம தெளிதது வேகவிடவேண டியது பினபு பூாணமாய வெநதபின

மிளகாய்பபொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, பெடிசெயதஉபபு - கலேயரைக கால ($\frac{3}{8}$) பலம, கறிமாபபொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இமமூனறு பதாாததஙகளையும ஒனறினபின ஒனருயககறியிறறூவிக கரண டிக காமபினுல கிளறிககொடுததுப பினபு,

வெந்த துவரம்பருபபு * - இரணடு (2) காணடியளவு —இதையும அதில போடடு மறுபடியும கிளறிககொடுதது ஐநதுநிமிஷமவரையில அடுபபினமேல வைததிருநது பினபு அடுபபைவிடடிறககி,

தேங்காய்ததுருவல் - ஒனறரைப (1$\frac{1}{2}$) பலம —இதையும அதில போட டுக கிளறிககொடுததுப பினபு உபயோகிககவேணடியது

182. வெண்டைக்காய்க கறி.

வெண்டையககாய - இருபததினனகு (24) பலம —இதன காமபையும நுனியையும நறுககிவிடடு விலலைவிலலையாய நறுககிவைததுக கொணடு 178-வது கததரிககாயக கறியைபபோல இதை யும செயயவேணடியது ஆனுல புளி, கறிமாபபொடி, உபபு இவைகளைமாததிரம கததிரிககாயககறிககுபபோடட நிறைபபடி

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபினுலறிக

போடாமல் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருபலம் நிறையுள்ளதாய்ப் போடவேண்டும்.

183. மற்றொருவித வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் பின்பு ஒரு எனாமல் பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புளித்த தயிர் - அரைக்கால் (1/8) படி, **மிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் எனாமல் பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் வெண்டைக்காயில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைத் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொள்ளும்படியான மற்றொரு எனாமல் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (1/8) பலம், **கடுகு** அரைக்கால் (1/8) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (1/4) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு காய்ந்த நெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளித்தம் தயார்செய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காய்த் தானங்களைப் பிறகொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொஞ்சநேரம் வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து வெண்டைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

கரிமாப்பொடி - அரைப் (1/2) பலம் —இதைக் கறியிற்றூவி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதையும் கறியிற்போட்டுப் பிறகு ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

184. கொத்தவரைக்காய்க் கறி.

கொத்தவரைக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதன் காம்பையும் நுனியையும் கிள்ளிவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாததிரததில விட்டு அடுப பினமேரிலவைததுக காயசசி யதில கிளளிவைததிருககும கொததவரைககாயைபபோட்டுச செம்மையாய வேகவைதது அடுப பைவிட்டிறககி ஜலததைவடிதது வைததுககொளளவேணடும

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாத திரததிலவிட்டு அடுபபினமேரிலவைததுக காயசசி நெய காய நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (¼) பலம், **கடுகு** - அரைககால (⅛) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால (¼) பலம —இவைகளைக காயநத நெய அலலது எணணெயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி போட்டுத தாளிதம தயாரசெயது ஜலததைவடிததுவைததிருககும கொததவரைக காயை யதிறகொட்டி,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம —இதைக கொததவரைககாயில தெளிததுக கரணடிககாமபினுல கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரத தை மூடி ஐநதுநிமிஷம வைததிருநது,

புளி - அரைப (½) பலம், **ஜலம்** - ஒரு (1) பலம —இவவிரணடையும ஒா சிறிய ஈயமபூசின பாததிரததில போட்டுக கரைததுக

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைககால (⅜) பலம.—இதைக கரைததபுளி யிறபோட்டு அநதப புளிஜலததைக கறியில தெளிததுக கிள றிககொடுககவேணடியது சறறுநேரததிறகுபபின,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரணடு (2) கரணடியளவு, **கறிமாப்பொடி** - காலேயரைககால (⅜) பலம —இவவிரணடையும ஒனறினபின ஒனருயக கறியில தூவிக கிளறிககொடுததுப பினபு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரணடு (2) பலம —இதையும அநதக கறியில தூவி மறுபடியும கிளறிககொடுததுக கீழேயிறககி உபயோ கிததுககொளளவேணடியது

---

185. பாகற்காய்க் கறி.

பாகற்காய் - பனனிரணடு (12) பலம —இதன *காமபையும நுனியை யும கிளளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய நறுககியபின காய முற றலாயிருநதால அதன விதைகளை எடுததெறிநதுவிட்டு ஓா ஈயமபூசின பாததிரததிறபோட்டுப பினபு,

எலுமிச்சம்பழம் - இரணடு (2).—இதை நறுககி ரஸததைப பாகறகா யிலபிழிநது கலநதுகொடுதது,

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காட்டிய குறிபபினுலறிக.

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சளபொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இமமூனறை யும எலுமிச்சம்பழம பிழிநத பாகறகாயிறபோடடுச செமமை யாயக கலநது மெதுவாயப பிசைநதுகொடுதது ஒருமணிநே ரமவரையில ஊரவைததிருநது பினபு அதைச செமமையா யப பிழிநது அதன கசபபானரஸததைப போககி வைததுக கொளளவேணடியது அலலது அரைபபடி ஜலததில அரை பபலம புளியைக கரைதது அரைபபலம உபபைபபோடடு நறுககிவைததிருககும பாகறகாயை அதில போடடு வேகவை ததுப பினபு அதைக கீழேயிறககி ஜலததை வடிததுவிடடு நலலஜலததால மறுபடியும கழுவிபபிழிநது வைததுககொள ளவேணடியது இவவிரணடு விதஙகளில எநவிதததிலுலா வது காயினகசபபை எடுததபினபு,

நெய அல்லது எணணெய - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம பூசின பாததிரததிலவிடடு அடுபபினமேலவைததுக காயச்சி அது காயநதவுடனே,

மிளகாய - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம உளுத்தம்பரு ப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இமமூனறையுஙகொணடு காயநத நெய அலலது எணணெயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது கசபபெடுதது வைததிருககும பாகறகாயை அதில போடடு,

நல்ல ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதை யநத பாகறகாயினமேல தெளிதது மேலொரு பாததிரததை மூடி வைததிருநது பதது நிமிஷமவரையில இரணடொருதடவை கிளறிககொடுததுக கொணடும மூடிவைததுககொணடு மிருககவேணடியது.

பொடிசெயத உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாபபொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வெல்லம் அலலது நாடடுச சாககரை - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்த துவரம்பருபபு - * இரணடு (2) கரணடியளவு —இநதப பதாாததஙகளை ஒனறினபின ஒனறாயக கறியிறபோடடுச செ மமையாயக கிளறிககொடுதது ஐநதுநிமிஷமவரையில அடுப பினபேரில வைததிருநது பினபு கீழேயிறககி வைததுக கொ ளளவேணடியது

தேங்காய்த்துருவல - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதையும கொஞசம வறு தது அநதக கறியிறபோடடுக கிளறிககொடுதது உபயோகிகக வேணடியது.

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபிலறிக.

186 குடைமிளகாயக் கறி.

நல்ல ஜலம்-கால ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேலவைததுக காயசசி,

குடைமிளகாய - ஒனபது (9) பலம—இதன காமபை எடுததுவிடடுத துணடுதுணடாய நறுககிக கொதிததுககொணடிருககும ஜலத திறபோடடு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது மிள காய முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு அடுபபை டிறககி மிளகாயமடடும பிழிநதெடுததுககொணடு ஜலததைக கொடடிவிடவேணடியது

நல்லெண்ணெய - இரணடு (2) பலம—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிர ததிலவிடடு அடுபபினமேல வைததுக காயசசி எணணெய காயநதவுடனே,

கடுகு - அரைசகால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கடலை பபருபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இம மூனறையுங காயநத எண ணெயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயார செயது பிழிநதுவைததிருககும மிளகாயை அதில போடடுக கரணடிக காமபினுல கிளறிககொடுதது,

வேந்த துவரம்பருபபு* - இரணடு (2) கரணடிபபாவு—இதை மிளகாயக கறியிறபோடடுக கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது ஜுநதுநிமிஷததிறகுபபின,

புளி - ஒரு (1) பலம, **நலலஜலம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி—இவவிரண டையும ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அநதப புளி யைக கறியில தெளிதது ஜலமெலலாம வறறிபபோகும வரை யில வேகவைததுப பினபு,

பொடிசெயத உப்பு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **கறிமாப்பொடி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இவவிரணடையும கறியில தூவிக கிளறிககொடுதது,

தேங்காய்ததுருவல் - ஐநது (5) பலம—இதையும அதில போடடுக கல நதுகொடுததுப பினபு பறிமாறவேணடியது ஆனுல மேற சொலலியிருககிற புளிஜலததிறகுப பதிலாக இரணடு எலுமிச சமபழஙகளைத தேஙகாயததுருவலைப போடுவதறகு முன கறியில பிழிநதுகொளளலாம

---

187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இளங்கத்திரிப்பிஞ்சு - இருபததிநானகு (24) பலம்.—இதன காமபின் முககாற பாகததை நறுககி எறிநதுவிடடுக காயை நானகாயப

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபினுலறிக.

பிளந்து அதாவது வெவ்வேறு துண்டுகளாகக்காமல் நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டுவேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஓர் வாணலி அல்லது கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிராம்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிக்காய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - நாலரை ($4\frac{1}{2}$) பலம், கோதுமலலிவிரை - அரை ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் மீதியிருக்கும் நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து அவ்வாறே பொடிசெய்து பின்பு ஒன்றாயக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பொடிகளுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தயாராகி வைத்திருக்கும் பொடியை அதில் கலந்து ஜலத்தில் போட்டிருக்கும் கத்திரிக்காயை எடுத்துச்சொண்டு ஒவ்வொன்றிலும் இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்பது (9) பலம் —இதை ஓர் பாய்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு அரை ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்துவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயையும் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து காய் நன்றாய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டு இறக்கி உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது.

188. வெள்ளரிக்காய்க் கறி.

வெள்ளரிக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் அடிப்பக்கத்தில் அரையங்குலஅளவு வில்லைபோல் நறுக்கி அந்தவிடத்திலேயே அவ்வில்லையைச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்கால் அதிலிருந்து கைப்புரஸம் நுரைபோல வந்துவிடும் அதைச் செம்மையாய்த் துடைத்து மேற்றோலைச் சீவிப் பெருந் துண்டுகளாய் நறுக்கி முற்றலாயிருந்தால் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து நறுக்கிவைத்திருக்கிற வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளைத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு வெள்ளரிக்காய் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு கால் (¼) பலம், **வெந்த துவரம்பருப்பு** * - இரண்டு (2) சரண்டியளவு, **கறிமாப்பொடி** அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டுச் சரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டு இறக்கிக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிற் றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

189. கடலைப்பருப்புகலந்த புடலங்காய்க் கறி.

புடலங்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே

கடலைப்பருப்பு கால் (¼) படி — இதை அடுப்பின்மேல் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கடலைப்பருப்பு வெந்தபின், நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காயைப் பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

அநதப புடலஙகாய நனருய வெநதபின ஜலததைச சுததமாய வடிததுவிடடு,

பொடிசெயத உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கறிமாபபொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இநத இரணடையும கறியிறறூவிக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொளளவேணடியது.

நெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுநதம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைககொணடு ஓர இருபபுககரணடியில 24 வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது கறியில கொடடவேணடியது.

தேஙகாயததுருவல - மூனறு (3) பலம — இதையும அதிற றூவிக கலநது கொடுததுப பினபு உபயோகிததுககொளளவேணடியது.

---

190 பீரககஙகாயத துருவல கறி

பீரககஙகாய - இருபததினாலு (24) பலம — இதன நுனியையும காமபையும நறுககி மேறதோல நாமபுமுதலியவைகளை எடுததுவிடடு, துருவுமணையில துருவி மேறசொனன நிறையளவு நிறுதது வைததுககொளளவேணடியது.

பயறறம்பருபபு அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதைக கல மண முதலியவைகளிலலாமல சுததமசெயது துருவிவைததிருககும பீரககஙகாயுடனகலநது பிசைநதுகொடுதது இரணடு நாழிகைவரையில அபபடியே வைததிருககவேணடியது.

நெய ஒனறரைப (1$\frac{1}{2}$) பலம — இதை ஓர இயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேலவைததுக காயசசி நெய காயநதவுடனே,

மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுந்தம் பருபபு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளைக காயநதிருககும நெயயில 24 வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயாரானவுடனே மேலே தயாராகவைததிருககும பருபபு கலநத பீரககஙகாயத்துருவலை அதிற கொடடிக கரணடிக காமபினால கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடி வைககவேணடியது. இபபடியே இரணடுமூனறுதடவை கிளறிககொணடும மூடிககொணடுமிருநது பயறறமபருபபு நனருய வெநதவுடனே,

பொடிசெயத உபபு - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, கறிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவ்விரணடு பதாரததஙகளையும கறியிறறூவிக கரணடிககாமபினால கிளறிககொடுதது, கொஞசநேரமவரையில மூடிவைததிருநது அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொளளவேணடியது. பினபு,

தேங்காயததுருவல் இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம — இதைக கறியிறறூவிச செம்மையாயக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது.

191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல கறி.

வெள்ளரிககாய - இருபததிஞனகு (24) பலமு—இதன ககபபையும தோலையும 188-வது வெளளறிககாய கறிககு எடுததததுபோல எடுததுவிடடு நானகு பெருநதுணடுகளாககித துருவுமணையில துருவி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுததுவைததுககொளளவேணடியது

பயறறம்பருப்பு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதைக கல மண முதலியவை களிலலாமறசெயது துருவினைததிருககும வெளளரிககாயுடன கலநது மறறபபாககஙகளை மேறசொன்ன பிரககாசாயத துருவல கறியைபபோலவே இதையும செயயவேணடியது

---

192. சுரைககாயக கறி

நலல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினபேரிலவைததுக காயசசி ஜலம காயநதவுடனே,

கடலைபபருப்பு - இரணடு (2) பலம —இதைக கொதிததுககொணடிருககும ஜலததிறபோடடு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது

சுரைக்காய - ஆறு (6) பலம —இதன தோல முதலியவைகளை எடுததுவிடடுச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி நிறுததுககொணடு கடலைபபருபபு முககாறபாகம வெநதபின அததுடன போடடு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது இதுவும வெநதபின,

பொடிம்செயத உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கறிமாபபொடி** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **தேங்காயததுருவல** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இவைகளை ஒனறினபின ஒனறாயச சறியிறறாயிக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொளள வேணடியது

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இநத நானகையுங கொணடு ஓர இருபபுககரணடியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது கறியிறகொடடிக கிளறிககொடுததுப பினபு உபயோகிததுக கொளளவேணடும

---

193. வாழைககாயத துருவல கறி.

வாழைககாய - இருபததிநானகு (24) பலம —அதன காமபையும தோலையும போககிச செஙகுததாயப பிடிததுத துருவுமணையில துருவி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுததுவைததுககொளள வேணடியது

பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதைப் பொட்டு கல்மண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிக் கழுவுவதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனாலுண்டான அழுக்கும், பருப்பின் தவிடு முதலியவைகளும் போம்

நெய் - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு தயாராகிவைத்திருக்கும் பருப்புகலந்த வாழைக்காய்த் துருவலைக் கொள்ளும்படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் கொட்டிப் பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த்துருவலை அதில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து எழு அல்லது எட்டு நிமிஷம் வரையில் (ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய் ஆகும்வரையில்) அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் கறியிற்றூவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

194 முள்ளங்கித் துருவல் கறி.

முள்ளங்கி - இருபத்தினான்கு (24) பலம். — இதை இளசாய்ப் பார்த்து மேற்றழைகளை எடுத்துவிட்டு முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு செம்மையாய்க் கழுவித் துருவுமணையில் துருவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தில் துருவிவைத்திருக்க

கும முளளஙகியைபபோடடு இரணடு கொதி **கண்டவுடனே** அநதப பாததிரததை அடுபபைவிடடிறககி முளளஙகியைச செமமையாயப பிழிநதெடுததுககொணடு,

பயற்றம்பருப்பு - அரைககால (⅛) படி —இதைக கல மண முதலியவைக ளிலலாமறசெயது பிரிநது வைததிருககும முளளஙகியுடன கலநது செமமையாயப பிசைநது இரணடுநாழிகைவரையில அபபடியே வைததிருநது பினபு,

நெய - ஒனறரைப (1½) பலம —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேரில வைததுக காயச்சி நெய காயநதவுடனே,

மிளகாய கால (¼) பலம, **கடுகு** - அரைககால (⅛) பலம, **உளுததம்பருப்பு** - கால (¼) பலம, **கடலைபபருப்பு** - அரைப (½) பலம —இவைகளைக காயநதநெயயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயாரசெயது பருப்புகலநது வைததிருககும முளளஙகித துருவலை அதில போடடுக கிளறிககொடுதது மேலொரு பாத திரததை மூடி வைககவேணடியது இபபடி இரணடு அலலது மூனறுதடவை கிளறிககொணடும மூடிககொணடு மிருநது பயறறமபருப்பு நனறாய வெநதபதம பாரததுககொணடு,

பொடிசெயத உபபு - அரைப (½) பலம, **கறிமாபபொடி** - அரைப (½) பலம —இவவிரணடையும அநதக கறியில ஒனறினபின ஒன றாயத தூவிக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி,

தேஙகாயததுருவல் - ஒனறரைப (1½) பலம —இதையும அநதக்கறியிற றூவிக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது

---

195 பரங்கிக்காயக் கறி

பரஙகிககாய - பனனிரணடு (12) பலம —இதையுடைதது மேறறோலைச சீவி உளளிருககும விரை முதலியவைகளை எடுததுவிடடுத தானகளாய நறுககி நிறைபபடி நிறுதது வைததுககொளள வேணடியது.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேரிலவைததுக காயச்சி ஜலம காயநது சததமைககொதி கணடவுடனே,

வெல்லம் - அரைப (½) பலம —இதைக காயநத ஜலததில போடடு நறு ககிவைததிருககும பறஙகிககாயததானகளையும அதில போடடு மேலொருபாததிரததை மூடிவைததிருநது கொஞசநேரததிற குபபின பறஙகிககாய வெநதபதம பாரததுககொணடு,

பொடிசெயத உப்பு - கால (¼) பலம, **கறிமாப்பொடி** - அரைப (½) பலம — இவவிரணடையும சறறிறபோடடுக கிளறிககொடுதது ஐநது நிமிஷததிறகுபபின கீழேயிறககி வைததுககொளளவேணடும.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்றூவிப் பரிமாறுகையில் கலந்துகொண்டு பரிமாறவேண்டியது.

---

196 பலாக்காய்க் கறி.

பலாக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதன் மேற்பாகமாகிய தோலைச் சீவினால் உட்பாகம் வெண்மையாயிருக்கவேண்டும். அதுவே கறிக்கு உபயோகமான நல்ல பலாக்காய் என்று அறியவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால் அந்தக்காய் சீக்கிரம் வேகமாட்டாது. ஆகையால் நல்ல பலாக்காயின் மேற்றோலைக் கால் அங்குலம் கனமுள்ளதாய்ச் சீவிவிட்டு அதன்பேரில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி — இதை, இதுவும் பலாக்காயும் கொள்ளும்படியான ஓர் சோற்றுத்தவலையில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே யிவைத்திருக்கும் முழுப் பலாக்காயை அதிற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரத்திற்குப்பின் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தச்சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும் கூராயும் இருக்கும் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு பலாக்காயைக்கொத்திப் பொடிப்பொடியாகக் மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஆனால் நறுக்குகையில் அதன் நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும் கொத்தாமல் அதைச் சுற்றியுள்ள பாகத்தைமட்டும் கொத்தியெடுத்துக்கொண்டு மற்றதை நீக்கிவிடவேண்டியது. அல்லது இந்தக்காயை வேகவைக்காமல் மேற்சொல்லியபடி தோலைச்சீவிவிட்டுக்கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவ்விரண்டையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு, மேற்சொல்லிய இரண்டு விதங்களில் ஏதவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும் பலாக்காயையும் அதிற்போட்டு மேலொரு ஜலம்நிரப்பின பாத்திரத்தை மூடி-

வைத்திருந்து, பலாக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதமபாத்துக் கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால (¾) பலம். — இதை ஜலத்தைவடித்து வைத்திருக்கும் வெந்த பலாக்காயில் தூவிக் கரண்டிக்காம்பினுல கிளறிக்கொடுத்து ஈருந்துநிமிஷத்திறகுப்பின,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஒரு சுயமபூசின பாத்திரத்திலவிட்டுச் செம்மையாயக் காயச்சி எண்ணெயகாயந்த வுடனே,

மிளகாய - கால (¼) பலம், **கடுகு** - கால (¼) பலம். **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப (½) பலம், **ஜலத்தில ஊறவைத்த பசசைக்கடலை** மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் காயந்த எண்ணெயில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம தயாாசெய்து, வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பலாககாயை அதிறகொட்டிக் கரண்டிக்காமபினுல கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இரக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

197. நுரை பீர்க்கங்காய்க் கறி.

நுரைபீர்க்கங்காய பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன் மேறதோலைச் சுரண்டிவிட்டுச் சிறுசிறு தானகளாய நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நலல ஜலம்-கால (¼) படி — இதை ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில விட்டு அடுப்பினமேரில வைத்துக் காயச்சி ஜலம் காயந்தவுடனே,

பயற்றம்பருப்பு - வீசம (1/16) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பயறறமபருப்பு முக்காறபாகம வெந்தபதம பாாத்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரைபீாககங்காயை அதிறபோட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து அதுவும் வெந்து ஜலம சுண்டியபின,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (⅜) பலம், **வறுத்தமிளகாயப்பொடி** அரைக்கால (⅛) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப (½) பலம் — இம மூன்றையும கறியிறறூவிக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - கால (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால (¼) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓா கரண்டியில 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம தயாாசெய்து கறியில கொட்டவேண்டியது அதனபின,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும அதிறபோட்டுக் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

198. வாழைககாயப பொடி.

வாழைககாய - இருபததிநானகு (24) பலம —இதை நலலெணணெயை தடவிய புகையிலலாத நெருபபுத தணலினமேல வைதது அதனமேலும தணலைபபோடடுச சுடடு இபபால எடுதது ஆற றிவைததுககொளள வேணடியது

நெய் - ஒரு (1) பலம —இதை ஓர வாணலியில விடடு அடுபபினமேல வைததுக காயசசி,

மிளகாய - ஒனறரைப (1½) பலம —இதை வாணலியிலிருககும நெயயிற போடடுக காநதாமல வறுததெடுததுககொணடு,

உளுததம்பருபபு - கால (¼) பலம, கடலைபபருபபு - அரைப (½) பலம — இநத இரணடு பதாரததஙகளையும அதேவாணலியில போடடு வறுததெடுததுககொணடு இவவிரணடையும அமமியிறபோடடு அரைததுப பொடியாககி அததுடன வறுததுவைததிருககும மிளகாயையும போடடரைதது எடுததுவைததுக கொளளவே ணடியது

பொடிசெயத உபபு-கால (¼) பலம —இதைத தயாராககி வைததிருககும பொடியில கலநது மறறொருதடவை யரைதது, சுடடு ஆறறி வைததிருககும வாழைககாயின தோலை உரிததுவிடடு அநதப பொடியுடன போடடரைததால அது மொததையாகாமல பொடிபபொடியாய ஆகும அதை எடுததுவைததுககொணடு,

நெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம, கடுகு - அரைக கால (⅛) பலம, உளுததம்பருபபு - அரைப (½) பலம, கடலைப பருபபு - அரைப (½) பலம —இவைகளைக கொணடு 24-வது நாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது உடனே,

காயம் - இரணடு (2) குனறி —இதையும அதிற போடடுப பொரியான பின அதைமடடும எடுததுவிடடுத தயாராககி வைததிருககும வாழைககாயப பொடியை அநதததாளிதததிற போடடுக கிள றிககொடுகக வேணடியது

வேநத துவரம்பருபபு * - இரணடு (2) கரணடியளவு —இதையும அநதப பொடியிற போடடுக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி,

தேங்காயததுருவல - ஒனறரைப (1½) பலம —இதையும அநதப பொடி யிற கலநது உபயோகிகக வேணடியது

199. மற்றொருவித வாழைககாயப பொடி.

வாழைககாய் - இருபததிநானகு (24) பலம —இதை முநதிய வாழைக காயப பொடிககுச சுடடதுபோற சுடடு ஆறறி வைததுக கொளளவேணடியது

* இதனவிவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபினாலறிக

நல்லெண்ணெய அல்லது நெய - இரணடு (2) பலம.—இதை ஓா வாணலி யில விடடு அடுபபினபேரில வைததுக காயசசி,

உளுத்தம்பருப்பு - இரணடு (2) பலம, மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கடலைப பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, வெநதயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம.—இவை எலலாவறறையும தனிததனியே காயநதிருககும எணணெய அலலது நெயயிறபோடடு வறுததெடுததுககொணடு பினபு எலலாவறறையும ஒனறுயககலநது அரைததுப பொடிசெய்து வைததுககொளள வேணடியது.

பொடிசெயத உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைத தயாராககிவைததிருக கும காரபபொடியிற கலநது சுடடுவைததிருககும வாழைககா யின தோலை உரிததுவிடடு அதையும அநதபபொடியுடன போடடு இடிதது அலலது அரைததுப பொடியாககி வைததுக கொணடு,

புளி - ஒரு (1) பலம.—இதன கோது கொடடை முதலியவைகளை எடு ததுவிடடு வாழைககாயபபொடியுடன போடடுஅரைதது அல லது இடிதது, அலலது புளிககுப பதிலாய இரணடு எலுமிச சமபழஙகளின ரஸததையாவது வாழைககாயப பொடியிற பிழிநது கலநதுவைததுககொணடு,

நெய அலலது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம.—இவவிரணடையுஙகொணடு ஓா ஈயமபூசின பாததிரத தில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது,

காயம் இரணடு (2) கு ன —இதைத தாளிததததிறபோடடுப பொரி தது அதைமடடும எடுததுவிடடு அநதததாளிததததில இடிதது அலலது அரைததுவைததிருககும வாழைககாயப பொடியைப போடடுச செமமையாயக கிளறிககொடுததுப பினபு உபயோ கிததுககொளள வேணடியது

200. வாழைபபூக கறி.

வாழைப்பூ - இருபததிஞைகு (24) பலம —இநதபபூவின மேலிருக கும சிவபபுப படடைபோனற தோலைபபோககி உளளிருககும பூவை எடுததுககொணடு அதன மததியில பருமனுயக கமபி போனற களளன எனறு சொலவதை எடுததுவிடடு மேற சொனன நிறைபபடி நிறுததுப பினபு பொடிப பொடியாய நறுக்கி கழுநீா அலலது மோரில அரைமணிநேரமவரையில ஊறவைததிருநது பினபு இரணடு கைகளிலுல பிசைநதுகொடு ததுப பிழிநது எடுததுவைததுககொளள வேணடியது

நல்ல ஜலம் - முககால ($\frac{3}{4}$) படி, துவரம்பருப்பு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி.—இவவிரணடையும ஓா ஈயமபூசின பாததிரததிறபோடடு அத

துடன் பிழிந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவையும் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாழைப்பூவிலவிட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் வாழைப்பூ வெந்தபதம்பார்த்து அதைக் கீழே இறக்கி ஆறிச் செம்மையாயப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் - வருத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்றையும் வாழைப்பூவுடன்போட்டுச் செம்மையாயக் கலந்து கொடுத்து

பச்சைக் கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி அந்தப்பூவுடன் சேர்க்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், காயம் - இரண்டு (2) குன்றி — இவ்விரண்டையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காயத்தை மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவை அதிற்போட்டு இரண்டொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டு இறக்கவேண்டியது

---

201 வாழைத்தண்டுக் கறி.

வாழைத்தண்டு - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் நூல்போன்ற நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெல்லிதான வில்லைவில்லைகளாய் நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து வில்லைகளை ஒன்றாயச் சேர்த்துப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்க வேண்டியது இப்படியே மற்ற வில்லைகளையும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டுடன் கலந்து செம்மையாயப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு**-கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப பருபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளைககொணடு ஓா ஈயம பூசின பாத்திரத்தில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதமதயாா செயது பருபபுகலநதுவைத்திருககும வாழைததணடை அதிற போட்டுக கொஞசம ஜலத்தைததெளிததுக காணடிககாம பினைல கிளறிககொடுதது மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைகக வேணடியது பினபு பயறறமபருபபு வெநதபதம பாாததுக கொணடு,

வருத்தமிளகாயப பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **பொடிசெயத உப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாபபொடி** - சால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைக கறியில ஒனறினபின ஒனறாயத தூவிக கலநது கொடுதது மூன்று அலலது நானகுநிமிஷத்திறகுபபின,

தேங்காயத்துருவல - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதையும அதில தூவிச கலநது கீழே இறககிவைத்துககொளள வேணடியது

202. கொம்புபாகற்காயக கறி.

கோம்புபாகறகாய - இருபததினனகு (24) பலம — இதன நுனியையும காமபையும கிளளிவிட்டு விலலைவிலலையாய நறுககி ஓா ஈயம பூசின பாததிரததிற போட்டு வைததுககொணடு,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இதைப பொடிசெயது நறுககிவைததிருக கும பாகறகாயிற றூவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரணடு (2) — இதை நறுககிய பாகறகாயிற பிழிநது மெதுவாயக கொஞசநேரம பிசைநதுகொடுதது ஒரு மணிநே ரம ஊறவைததிருநது பினபு இரணடு கைகளினைல அழுததிப பிழிநது கசபபுரஸததைப போககி வைததுககொளளவேண டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில விட்டு அடுபபினமேலவைததுக காயசசி அதில பிழிநது வைததிருக கும பாகறகாயைபபோட்டு வேகவைதது அது வெநதபின அதைககீழே இறககி ஜலததை வடிததுவிட்டு வைதுககொளள வேணடியது

நெய - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதை ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில விட்டு அடுபபினபேரிலவைததுக காயசசி வேகவைதது வைத திருககும பாகறகாயை அதிறபோட்டுக காநதிபபோசாமல பககுவமாய வதககிவைததுககொணடு

மிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கோத்துமல்லி விரை** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், **வேந்த**

யம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இந்தப்பதார்த்தங்களை ஒருபலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து அம்மியிற் போட்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் **மஞ்சள்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **காயம்** - இரண்டு (2) கு எ — இவைகளை வறுக்காமலே பச்சையாய் அம்மியிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அந்தமொ[illegible]தையை வதக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயுடன்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துச் கோது சொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெல்லம்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், — இவ்விரண்டையும் கரைத்தப்புளியிற் போட்டுப் பின்பு இதைக் கறியிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஒருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலம் செம்மையாய் வற்றிப் போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு இறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

---

203. உருளைக்கிழங்குக் கறி.

உருளைக்கிழங்கு - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இந்தக்கிழங்கைச் சலத்திற் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு கீழே இறக்கிக்கொண்டு, உருளைக்கிழங்கின் மேற்றோலை உரித்துவிட்டு ஜலத்திற் கழுவிக் கத்தியால் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், **வருத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் (¼) பலம், **கறிமாப்பொடி** - முக்கால் (¾) பலம்.—இவைகளைக் கறியிற் றூவிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு கீழேயிறக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்—இதை அந்தக்கறியில் உதிர்த்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

204 வெங்காயக் கறி.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதன் நாற்றத்தை 184-வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாற்றத்தைப் போக்கியதுபோல் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நாற்றத்தைப் போக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **வருத்த மிளகாய்ப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் (½) பலம்.—இவைகளை யந்தக்கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இதையும் அதிற்றூவி உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் தேங்காய்த்துருவலைப்போடுவதற்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தபருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

205 கருணைக்கிழங்குக் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி—இதை ஓர் பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

ஆமணக்கிலை - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதை நறுக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே,

கருணைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம்—இதைக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தோலைச்சீவிவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்துக் கிழங்குத்தான்களைமாத்திரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்லஜலத்தில் கழுவிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக

நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் கழுவிவைத்திருக்கும் கருணைக்கிழங்குத் தான்களைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, **புளி** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில்,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், **வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி** - கால் (¼) பலம்—இவ்விரண்டையும் போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியிற்கொட்டிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சல் மெல்லாம் சுண்டிப்போகும் வரையில் வேகவைத்திருந்து பின்பு,

கறிமாப்பொடி - ஒரு (1) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

206 நெல்லிக்காய்க் கறி.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால் (2¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

அரிசித் தவிடு - முக்கால் (¾) படி, **சுண்ணாம்பின் தெளிவுநீர்** - அரைப் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு,

நெல்லிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தவிட்டுஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்துக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் காய்களைப் பொறுக்கிக்கொண்டு நல்லஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்வதனால் அதன் புளிப்பும் துவர்ப்பும் போய்விடும்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்

செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய்த் தான்களைப் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து மூன்று நிமிஷத் இறக்கிப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் (½) பலம், **வெந்த துவரம்பருப்பு*** - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

207. பருப்புருண்டைக் கறி (பருப்புப்பொடி).

துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) படி, **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - அரைப் (½) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - கால் (¼) பலம், **இஞ்சி** - அரைப் (½) பலம், **காயம்** - நான்கு (4) குன, **எலுமிச்சம்பழம்** - மூன்று (3), **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இச்சாமான்களைக்கொண்டு 182 - வது பக்கத்தின் 126-வது பருப்புருண்டைக் குழம்பிற்கு உருண்டை தயார்செய்து அறுத்து வைத்துக்கொண்டது போல வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்** கால் (¼) பலம், **கடுகு** கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இரும்புச்சின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புருண்டைத் துண்டுகளைப்போட்டுக் கொஞ்சநேரம் வறுத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் சம்பந்தப்பட்ட துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய்ப் பயற்றம்பருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் பருப்பு மிளகாய் முதலியவைகளைக்கொண்டு செய்த பருப்புருண்டையை வேகவைத்த பின் அதைத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்காமல் பொடிப்பொடியாய் உதிர்த்தும் தாளிதத்தில் போடலாம்.

208. (காபேஜ்) கோஸ்-க் கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - நாலு (4) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

(காபேஜ) கோஸ்-க்கிழங்கு - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் காம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு நான்காய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

வெங்காயம் - மூன்று (3) பலம் — இதன் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டு இரண்டாய் நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் கியாபேஜ் மிருதுவாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சுத்தமாய் ஜலமில்லாமல் வடித்துவிட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவ்வேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து செம்மையானகிற சமயம் நின்றவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை அந்தக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த்தூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து மற்றொருபாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

---

209. காலிபிளவா என்னும் பூவின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்மேலிலவைத்துக் காய்ச்சி,

காலிபிளவா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலபோட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்பு அது மிருதுவாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆற்றி அதன் நுனிமுதல் அடிவரையில் அரையரை அங்குலம் அளவாயக் கத்தியினால் அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப் பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24 - வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப்

போட்டுச் செம்மையாயக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் செய்ய என்றுகி சப்தம் நின்றவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **வறு கடலைமா** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காயததுருவல்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளை அந்தக்கறியில் ஒன்றின் பின் ஒன்றாயற் றாவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப்பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

---

210. கடலைமாகலந்த கத்திரிக்காயக் கறி

கத்திரிக்காய - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காம்பை நறுக்கிவிட்டுக் காயைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயமபூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயத் துண்டுகளைப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின் அது வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில்,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுகடலைமா** ஒரு (1) பலம், **தேங்காயத்துருவல்** - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இந்தப்பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாயக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

---

211. (டாநீப) குண்டுமுள்ளங்கிக் கறி.

நல்லஜலம்-நான்கு (4) படி, இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின் மேல வைத்துக் காயச்சி,

(டாநீப்) குண்டு முள்ளங்கி - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காம்பைப போக்கி நான்காய நறுக்கி அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய வேகவைத்து வெந்தபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டு அதன் மேற்றோலை உரித்துக் கிழங்குகளைத் துருவல போல பொடிப்பொடியாய நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** -

கால் (¼) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வதக்கிப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம், கரிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுகடலைமா - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

212. (நூல்கோல்) சிவப்புமுள்ளங்கித் துருவல் கறி.

நூல்கோல் - பதினெட்டு (18) பலம்—இதை 211-வது கறியில் குண்டுமுள்ளங்கியை வேகவைத்ததுபோலவே வேகவைத்துத் துருவலாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நூல்கோல் துருவலைப்போட்டு வதங்கும் வரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், கரிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

---

213. பருப்புக்கீரைக் கறி.

பருப்புக்கீரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கீரையை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி நறுக்கி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம்.—இதைக் கல் மண் இல்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அந்தக் கீரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தாளிதத்தில் கொட்டிப் பின்பு பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் தணலின்மேலே வைத்திருந்து பின்பு பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

214 தண்டுக்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

தண்டுக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பொடிப்பொடியாய நறுக்கி ஜலத்திற்கழுவி அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தாளிதத்திலபோட்டுக் கொஞ்சம் வறுபட்டபின் வடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கீரை அரைவேக்காட்டானபின்,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதை அந்தக் கீரையிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **புளி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளியைக் கீரையிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது கீரை செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலறிக

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கீரையிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிப்போயிருந்தால் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஜலம் சுண்டாமலிருந்தால் சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

215 அறுகீரைப் புளியிட்ட கறி.

இதையும் 214-வது தண்டுக்கீரையின் புளியிட்ட கறியைப் போலவே செய்யவேண்டியது.

---

216 சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வடியவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற் பருப்பு கலந்த கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு கீரை வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதை வெந்திருக்கும் கீரையிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **புளி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்தப்புளியில்,

வறுகடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைப் போட்டுக்கரைத்துக் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்றூவி மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம். — இந்நான்

கையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அந்தக்கறியில் கொட்டிப் பின்பு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் கறியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) யையுங்கொண்டு புளியிட்டகறி சமைக்க வேண்டியது

---

217 சேப்பங்கிழங்குக் கறி

சேப்பங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதனை காறலே 180-வது பக்கத்தில 123 - வது சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பின் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியதுபோல் போக்கி, அதன் மேற்றோலையுரித்து * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில், 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்தவுடனே, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

வறுத்தமிளகாயப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்,—இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியிற்போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேப்பங்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அப்புளிஜலம் சுண்டும்வரையில் கிழங்கை வேகவைத்து அது நன்றாய்ச் சுண்டியபின்,

கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இக்கிழங்கை வேகவைத்தபின் அதன் தோலை யுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு வேகவைப்பதற்குமுன்னும் சோணிப்பட்டை அல்லது எருமுட்டையாலும் தேய்த்துப் போக்கலாம்

218. கியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

கியாரேட்டு - பதினெட்டு (18) பலம் — இக்கிழங்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அதன் தோலையுரித்து ஆறவிட்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர் - கால் (¼) படி — இதைக் கிழங்கில் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து,

கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், உப்பு காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து அதைத் தயிர் கலந்த கிழங்கிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது நாளிதழ்முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வீசம் (1/16) பாயெடை மஞ்சட்பொடியையும் சாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டு இறக்குமளவும் வரையில் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது. பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) குன்றி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கறியில் வடித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உதிருதிரானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

219. வெந்தயக்கீரைக் கறி.

வெந்தயக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பின்பு கீரையைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்தில் கழுவி வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி வடியவைத்திருக்கும் கீரையை அதிற்போட்டுச் செம்மையாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதிற் பிழிந்துவைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதையும் அந்தக் கறியில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம், கரிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இம்மூன்றையும் அந்தக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

220. அகத்திக்கீரைக் கறி.

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது.

221. முருங்கைக்கீரைக் கறி.

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது.

222. சோயிக்கீரைக் கறி.

இதையும் 219-வது வெந்தயக்கீரைக் கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது.

223. மிதிபாகற்காய் திராக்ஷக்கறி.

மிதிபாகற்காய் பத்து (10) பலம் —இக்காயில் சற்றேறக்குறைய சுண்டைக்காயளவு பருமனுள்ளதாயப் பொறுக்கி அதன் நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளிவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளில் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவை களை யெடுத்துவிட்டு அதில் உப்பு மஞ்சட்பொடி இவைகளைப் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து மேற்சொல்லிய பாகற்காயையும் அதிற்போட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு காயை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் அல்லது யெண்ணெய - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக்காய்ச்சி அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பிலுணர்க.

நல்ல ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளிற புளியை ஜலத்தில கரைத்துச் சேர்த்து முந்தியவைகளைப போட்டுவிட்டு உப்பை அதிற போட்டு அந்தப்புளிஜலத்தை வதக்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற காயிறகொட்டித்து அக்காய் வதங்கிச் சுருங்கி திராக்ஷப்பழத் தைப்போல ஆகும் வரையில வத்தக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சாக்கரை - இரண்டு (2) பலம். — இதை வதங்கியிருக்கும் பாகறகாயில உதிர்த்து நன்றாய்க்கிளறிக்கொண்டே யிருந்து சற்று நேரத்திறகுப்பின்பு அதாவது வெல்லம் அல்லது சாக்கரையானது பாகாய் பாகறகாயுடன் சேர்ந்து உதிருதிரான உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

224. வாழைக்காய் உப்பேறி.

வாழைக்காய் ஆறு (6) பலம். — இதன நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி அதன மேற்றோலை மெல்லியதாய்ச் சீவிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய்ப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், புளித்ததயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி. — இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயிறபோட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகை வரையில ஊறவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே, காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவையாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காருக்கருணைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது

225 பாகற்காய் உப்பேறி.

பாகறகாய் - ஆறு (6) பலம் — இதன நுனியையும் காம்பையுங் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஒரு கற்சட்டியில வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைப பொடிசெய்து பாகறகாய் வில்லைகளில தூவிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - இரண்டு (2) இதன ரஸத்தைப் பாகறகாயிற பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து

பினபு அதைபபிழிநதால அதன கசபபு ரஸமானது போம பினபு அநதப பாகறகாயில வாழைககாய உபபேறிககுப போட டதுபோலவே மிளகாயப பொடி, உப்பு, தயிர இமமூனறு பதாரததககளையும சேரததுக கொஞசநேரம வைததிருநது வாழைககாய உபபேறியைபபோலவே இதையும நெய அலலது எணணெயிற பொரிகக வேணடியது

226. சேபபஙகிழஙகு உபபேறி.

சேபபங்கிழங்கு - ஆறு (6) பலம —இதன தோலைபபோககி * விலலை விலலையாய நறுககி வாழைககாய உபபேறியைப போலவே இதையும செயது உபயோகிகக வேணடியது

227. நேநதிரங்காயச சாக்கரை உபபேறி.

நேநதிரககாயயெனனும் வாழைககாய - பதது (10) பலம —இககாயின தோலைபபோககி அடியையும நுனியையும நறுககிவிடடு இரண டாயபபிளநது ஒரு அஙகுல நீளமுளள தானகளாய நறுககி மேறசொனன நிரைபபடி நிறுதது வைததுககொளளவேண டியது,

தேங்காயெணணெய † - பதது (10) பலம—இதை ஒர வாணலியில விடடுக காயசசி அது காயநதவுடனே நறுககி வைததிருககும காயின தானகளை அதிறபோடடு நனறாயபபிரடடிககொணடே யிருநது அது வறுபடடு பொனனிறமாயும புறடடுகையில சல சல வெனற சததததை உடையதாயுமிருககையில,

நலல ஜலம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, உபபு ‡ - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவைகளைக கரைதது அநத ஜலததை வறுபடடுக கொணடிருககும உப பேரியிறறெளிததுச சறறுநேரம அதாவது முனபோல சல சலவெனறு ஆகும வரையில புரடடிக கொடுககவேணடியது பினபு,

நல்ல வெலலம் - ஏழு (7) பலம, ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி.—இவை களை ஒர வாணலியிறபோடடுக கரைததுக சொதிககசசெயது அது கமபிப்பாகாகுந தருணததில வருதது வைததிருககும உபபேரியை அதிறபோடடு நனறாயப புறடடிககொணடிருநது அது உகிருதிராயக கொஞசமீரமிருககையிலேயே,

* இதன தோலைப போககும வகையானது 180-வது பககததில 123-வது சேபபங கிழஙகுக குழமபிற் சேபபஙகிழஙகின தோலைப போககியது போலவேதான

† இவவெணணெயககுப பதிலாயத தேவையானால அதேயளவான நெயயை உபயோகிததுககொளளலாம

‡ இவவுபபைக கரைததுத தெளிககாமலும சறகரை உபபேரியைச செயவ துணடு.

சுக்குப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **சீரகப்பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **ஏலரிசிப் பொடி** கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **சீனிச்சாக்கரை** - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் சுக்கு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உப்பேரியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்தபின்பு சாக்கரை ஏலரிசிப் பொடி இவைகளையும் அதிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஆறி உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைப் பாயஸங்கள்.

இது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களில் கட்டாயமாய்ச் செய்யப்படும் மதராஸ் ஜனங்களுடைய ஓரினக்கமான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

228. அரிசிப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசி - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்மேலேற்றிக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அவைகள் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை வெந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளுடன் கொட்டிப் பின்பு,

வெல்லம் - பதினைந்து (15) பலம் —இதையும் அதிற் போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியால் செம்மையாய் மத்தித்துக் கிளறிக்கொடுத்து பத்துநிமிஷம் வரையில் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதைப் பொடிசெய்து அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டு ஒரு தடவை கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் வெல்லம் போடுவதற்குப் பதிலாய்ச் சாக்கரையையும், பாலுக்குப்பதிலாய் ஆறுபலம் தேங்காயத்துருவலைச் செம்மையாய் அரைத்து அரைப்படிஜலத்தில் கரைத்துச் சக்கையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அத்தேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்தில் சேர்க்கலாம்.

229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால ($\frac{3}{4}$) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (⅛) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத் திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்,

பால் - அரைப் (½) படி —இதை வெந்தகடலைப்பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கொதிக்கையில்,

சர்க்கரை - பதினைந்து (15) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டு,

தேங்காய்த்துருவல் இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்தப் பாய ஸத்திற் போட்டு, பித்தளைக் கரண்டியினால் செம்மையாய் மாத் தித்துக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப் பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோ கித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதிற் போட்டிருக்கும் சர்க்கரைக்குப்பதிலாக வெல்லம் போடு வதாயிருந்தால் அது பன்னிரண்டுபலமாக விருக்கவேண்டியது

230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக் கத் தொடங்கின உடனே

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை 79 வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொ ண்டு,

பால் - கால் (¼) படி, **சர்க்கரை** - பதினைந்து (15) பலம் —இவ்விரண் டையும் வெந்தபருப்பிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

231. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள் ளுகிற ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு இருப்பு வாணலியிலவிட்டு அடுப்பிலே வைத்துக்காய்ச்சி,

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம்—இதை வாணலியிற் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடுப்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்து அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால் அந்த நொய் உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம் சிலர் வறுத்த நொய்யை ஒரேதடவைகொட்டாமல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிளறிக்கொடுக்கிறதும் உண்டு இதுவே உத்தமமானது இவ்விதமாய்ப்போட்டு நொய் வெந்தபின் அதாவது பாதிஜலம் வற்றியபின்,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இதை அந்த வெந்தநொய்யில் விட்டுக் கரண்டியால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - ஒன்பது (9) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது தேவையானால் இரண்டரைப் பலம் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் கண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடலாம்

---

232. பால் பாயஸம்.

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

நெய்-ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு இருப்புக்கரண்டியிலவிட்டுக் காய்ச்சி,

அரிசி - ஒரு (1) பலம்—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாலிற் கொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல வேகிறவரையில் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம்—இதையும் அந்தப்பாலிற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஜாதிக்காய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

233. அபீ பாயஸம்.

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - நான்கு (4) பலம் —இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி ஒருமணிநேரம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மியின்பேரில் வைத்துக் குழவிக்கல்லினால் இடித்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. தேவையானால் இடிக்கும் பொழுது கொஞ்சம்பாலைத் தெளித்துக்கொள்ளலாம். இப்படிச் செம்மையாய் இடித்த நொய்யை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு, அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குழவியினால் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்களைப் பாயஸத்திற் போடுவதின் பொருட்டு அவைகள் ஒடிக்கப்படுகையில் தூளாய்ப் போகாமல் சதுரவில்லைகளாயிருக்கும்.

நெய் - பத்துப் (10) பலம் —இதை ஒரு இருப்புவாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி, தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அப்பளங்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கி அதாவது கையினால் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண

* அப்பளமாகச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பலவகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அறிக.

டியாது அது காயநதுகொணடிருககையில அடிககடி பிதத ளோக கரணடியினறு அடிகாநதாமற கிளறிககொடுததுககொண டும இருககவேணடியது அபபடிச செயயாவிடடால அடி காநதுவதுமனறிப பொஙகியும வழிநதுபோம இபபடிக கொதிககும பால பாதி சுணடியபின,

சீனிச்சாககரை - பதினெடடு (18) பலம — இதை அநதச சுணடியபா லிலபோடடு, அததுடன பொரிகநுக தூளாககி வைததிருக கும கோதுமைநொய அபபததையும போடடுப பினபு,

வாதுமைப்பருபபு ஒரு (1) பலம — இதை 79 வது பகசததின 10 வது பாராவிற சொலலியபடி செயது கொஞசம நெயயில வறுத துப போடடவேணடியது

கசக்சா - அரைப (½) பலம — இதையும செமமையாய வறுததுப பாய ஸததிற போடடவேணடியது,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைககால (⅛) பலம, ஜாதிககாயபபொடி அரைககால (⅛) பலம, ஜாதிபததிரிபபொடி அரைககால (⅛) பலம — இம மூனறு பதாாததஙகளையும பாயஸததிறபோடடுக கரணடியி னால கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி உபயோகிகக வேணடியது

234. பொரிதத சேமிகைப பாயஸம்.

கோதுமைநொய - அரைககால (⅛) படி — இதை ஓா தாமபாளததிற போடடு வைததுககொணடு,

நலல ஜலம் - மூனறேமுககால (3¾) பலம — இதை, தாமபாளததிலிருக கும நொயயிறகொடடிச செமமையாயக கலநது ஒடடி ஒட டிப பிசைநது அநத மொததையை ஒருநாழிகைநேரம வரையில ஊறவைததிருநது, பினபு அமமியிலவைததுக குழவியினால செமமையாய இடிததுப பஞசுபோலாககி வைததுக கொளள வேணடியது தேவையானால கொஞசம ஜலததைத தெளித துககொணடும இடிககலாம இவவிதமாய இடிததுப பதப படுததியபின,

உபபு - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, இருகலானநெய - கால (¼) பலம — இவவிரண டையும அமமியில போடடரைதது அதனமேல மொததையா ககிவைததிருககும கோதுமைநொயயை வைததுத திருபபித திருபபிககொடுதது மறுபடியும இடிதது எடுதது வைததுக கொணடு, அதை நாகதுககமபிபோல திரியாககி, ஓா கோலின மேல மாலைமாலையாயபபோடடு உலரவைதது உலாநதபின அதை அதிக தூளாககாமல அபபடியே எடுதது வைததுக கொளளவேணடியது இதறகே சேமிகையெனறு பெயா.

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி, அடுப்பின்பேரில்வைத்து அடிக்கடி பித்தளைக்கரண்டியினுல் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதை ஓர் இருப்புவாணலியில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேமிகையைப் போட்டுப் பக்குமாய் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாதிசுண்டின பாலிற்போட்டுப் பின்பு கரண்டியினுல் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேர்ந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், **ஜாதிபத்திரி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **ஏலரிசி** - கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித் தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது தேவையானுல்,

திராக்ஷப்பழம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும் இன்னும் சிலர் கால் ரூபாயெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயசத்தில் விடுவதும் உண்டு

---

235. சேமிகைப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம் —இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல் செய்து உலர்த்தித் தூளாக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பத்துநிமிஷம் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு, அடுப்பை விட்டிறக்கி ஒன்றரைப்படி பச்சைஜலத்தைவிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பால் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினைந்து (15) பலம் —இதைப பாதிசுணடிய பாலிற போட்டுக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிட்டிறககி வைததுக கொளள வேணடியது பினபு சேமியை போட்டுவைததிருக கும பாததிரததின வாயைக கஞசிவடிககும துணியாற கட்டி கஞசியைவடிபபது போலவே ஜலததை வடித்துவிட்டு அநதச சேமியாவையச சாககரைகலநத பாலிற போட்டுப பினபு,

ஏலரிசி - கால (¼) பலம் —இதைப பொடிதது அநதப பாயஸத்தி போட வேணடியது

---

236. வெஙகாயப பாயஸம்.

வெஙகாயம் - ஆறு (6) பலம் —இதன நாறறததை, 183-வது பககததிற சொலலிய வெஙகாயப பருபபுககுழமபிறகு வெஙகாயததின நாறறததைப போககியதறகுச செயத பாகததைபபோற செயது ஜலததில அலமபி வைததுககொளள வேணடியது பினபு,

பால - முககால (¾) படி —இதை ஒரு பாததிரததில விட்டு அடுபபின பேரில வைததுப பாதிகணடும வரையிற காயசசி, கழுவி வைததிருககும வெஙகாயததை அதிறபோட்டுக கலநதுகொடு ததுப பினபு,

சாககரை ஒனபது (9) பலம் —இதைப பாலில வெநதுகொணடிருக கும வெஙகாயததிற போட வேணடியது

ஜாதிககாயப பொடி-அரைககால (⅛) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (¼) பலம், ஜாதிபத்திரிபபொடி - அரைககால (⅛) பலம் — இமமூனறையும கொதிததுககொணடிருககும பாயஸததில ஒனறினபின ஒன றாயப போட்டுப பினபு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப (½) பலம் —இதை 80-வது பககததின 11-வது பாராவிற சொலலியபடிசெயது கொஞசம நெயயில வறுததுப பாயஸததிற போட்டுப பினபு,

வாதுமைபபருபபு - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பககததின 10-வது பாராவிற சொலலியபடி செயது கொஞசம பாலவிட்டு அரைத துப பாயஸததில விட்டுக கரணடியால கிளறிககொடுததுப பினபு,

குங்குமபபூ - வீசம (1/16) ரூ எ —இதைக கொஞசம பாலில கரைததுப பாயஸததில விட்டு அடுபபைவிட்டிறககி உபயோகிக்க வேண டியது

---

237. நெலலிககாயப பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாததிரததில விட்டு,

அரிசித்தவிடு - கால (¼) படி. — இதைப பாததிரத்திலிருககும ஜலததிற

கரைத்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே,

நெல்லிக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் கழுவிக் காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

பால் அரைப் (½) படி —இதைக் கொஞ்சம் சுண்டும்வரையிற் கொதிக்க வைத்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதிற்போட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

சர்க்கரை - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொதிக்கும் பாலிற்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து

வாதுமைப் பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலில்விட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், **ஜாதிக்காய்ப் பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **ஜாதிபத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் (½) பலம்.—இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது

குங்குமப்பூ - வீசம் (1/16) ரூ எ —இதைக் கொஞ்சம்பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

---

238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன்.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஒரு வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்க மெல்லாம் நன்றாய் நெய்படும்படி தடவிக்கொண்டு,

நேந்திர வாழைப்பழம் - இருபத்தைந்து (25) —இதைப் பெரிதாயும் கனிந்ததாயுமாயப் பார்த்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு, அது முழுகி அதற்குமேல் இரண்டங்குலமிருக்கும்படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்து மெதுவாய் மத்தினால் மசித்து, அது கொதிக்கத் தொடங்கியதுமுதல் நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அடிகாந்தாதபடி துடுப்பினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், **தேங்காய்ப்பால்** நாலரைப் (4½) படி.—பெரிதாயும் அரைவிளைவுள்ளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்போற்றுருவி சுமார் ஒருபடி பால் பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது (2) பிழிந்திருக்குஞ் சக்கையிலிருந்து ஒன்றரைப்படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்து பாலைப்பிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. (3) பிழிந்திருக்குஞ் சக்கையில் பின்னும் இரண்டு படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்துப் பாலைப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டுபடிபாலையும் சாக்கரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பழத்திற் கொட்டி நன்றாய்மசித்துக் கொதிக்கவிட்டு அதுசுண்டிப்போய்ச் சாற்றுக்குழையக் களிபோலானபின் ஒன்றரைப்படியாகிய இரண்டாவது பாலைச் சுண்டியபழத்திற் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டுங் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப் போய்க் களிபோலான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற்பாலை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

கோப்பரை - இரண்டு (2) பலம்—இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோ லரிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பிரதமனிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சிப் பிரதமனிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற் சம்பந்தப்படுஞ் சர்க்கரைக்குப்பதிலாய் வெல்லத்தையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதற்பாற் தேங்காய்ப் பாலுக்குப்பதிலாய் அதேயளவான பசுவின்பாலைக்காய்ச்சியும் பிரதமனிற் போடலாம் இவ்வாறு பசுவின்பாலைப் போடும்பக்ஷத்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைப்படி யளவுள்ளதாயிருப்பதே போதுமானது இதைப் போலவே பலாப் பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது

பலவகைத் தொகையல்கள்.

இவைச் சிலர் தொகையலென்றும், சிலர் துகையலென்றும் இன்னுஞ்சிலர் துவையலென்றுஞ் சொல்வதுண்டு இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தயிர், மோர் இவைகளைக்கலந்த அன

ன்றித்திறகுச் சாதகமாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னத்திற் பருப்பிற்குப்பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு. வடதேசத்து ஆந்திரர்கள் இதை வெகு விசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சட்டணி என்று பெயர். இச்சட்டணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெயைப்போலரைக்கக்கூடாது.

239. பருப்புத் தொகையல்.

உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கலாம்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம் — இதை ஓர் இருப்புவாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம் — இதன் காம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டுக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுக்கவேண்டியது. மிளகாய்ப் பாதி வறுபட்டபின்,

ஏதாவது ஓர்வகைப் பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாதிவறுபட்டிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுப் பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றும் சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போகாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற் போட்டுக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதையும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது. பின்பு,

புளி - அரைப் (½) பலம் — இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்துக்கொண்டு அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ — இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

240. பலவகைக் காய்கிழங்கு கொடிகளின் தொகையல்.

கத்திரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நார்த்தங்காய், விளாங்காய், இஞ்சி, கருணை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது.

ஏதாவது ஓர்வகைக்காய் - மூன்று (3) பலம். — இதன் நரம்பு, மேற்றோல் முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்களின் துண்டுகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் வரையில் வறுத்துக் கொண்டிருந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **புளி** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - மூன்று (3) குன்றி.—இவைகளை முந்திய பதார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய் இவைகளைச் சுட்டுத் தோல் முதலியவைகளைப்போக்கியும் துவையல் அரைக்கலாம். பிரண்டை, நார்த்தங்காய் இவைகளைமட்டும் தாளிதத்திற் போடுவதற்குமுன் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இஞ்சியைச் சுடாமலும் வதக்காமலும் தோலைப்போக்கி தாளிதத்திற்போட்டரைக்கலாம்.

241. தேங்காய்த் தொகையல்.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரை (1½) பலம், **மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரை (½) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஆறு (6) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதாவது காந்திப்போகாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை வாணலியானது அடுப்பின்மேலிருக்கும்போதே அதிற்போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றப் பதார்த்தங்களுடன்கலந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) குன்றி.—இதைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரி போலாக்கி அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், **புளி** - ஒன்றரை (1½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் ஜலத்தை விடாமற் செம்மையாய் இடித்துப் பொடிபோலாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு.

இப்படி இடித்து வைத்துக்கொள்ளுவதினால் பத்து அல்லது பதினைந்துநாள் வரையிற் கெடாமலிருக்கும் ஜலம்விட்டரைப்பதினால் மறுநாள் ஊசிப்போம்

242. பச்சைக்கொத்துமல்லித் தொகையல்.

பச்சைக்கொத்துமல்லி ஒரு (1) பலம் —இதனை வேரைக் கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாகக் கீரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **சீரகம்** அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும், மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பச்சைக்கொத்துமல்லியைக் கொஞ்சம் வதக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற் போடவேண்டியது.

காயம் - ஐந்து (5) குன்றி —இதைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **புளி** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் கலந்து செம்மையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மற்றப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செம்மையாய் இடிக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிளகா, பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது.

243. மாங்காய்த் தொகையல்.

மாங்காய் - நாலரைப் ($4\frac{1}{2}$) பலம் —இதன் மேற்றோலைச் சீவிப் பொடியாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஓர் வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

வெந்தயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது. அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முன்னாற்போட்டு அது சிவக்குந்தருணத்தில் கடுகைப் போடவேண்டியது. இப்பதார்த்தங்கள் போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது சடபடவென்கிற சப்தம் நிற்குந்தருணத்தில்,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், — இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் தாளிதத்திற் போட்டு

அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதைச் கொஞ்சம் நல்லெண் ணெயைவிட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கல்லுர லிற் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் (⅝) பலம் — இதையும் உரலிலிருக்கும் மிளகாயுடன்போட்டு இவ்விரண்டையும் இடித்துத் தூளாக்கி மேலே நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயை உரலிலிருக்கும் பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொண்டுத்துக் காய் நசுங்கும்படி யாய் இடித்துப்பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளி தத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ் சம் இடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்தத்தொகை யல் ஒருவாரமவரையில் கெடாமலிருக்கும்

---

244. பசசைமிளகாயும் கொத்துமல்லியுஞ்சேர்ந்த தொகையல்.

நல்லெண்ணெய் கால் (¼) பலம் — இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வாணலி யில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஆறு (6) குன்ற — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட் டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

) - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதைக் காயம்பொரித்த எண் ணெயிற்போட்டுப் பொரித்து அதாவது சட்டபட்டென்கிற சப் தம் நின்றவுடனே கரண்டி அல்லது வாணலியை இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் (½) பலம் — இதைப் பொரித்த கடுகுடன் போட்டுக் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

புளி - முக்கால் (¾) பலம் — இதைக் கோது கொட்டை முதலியவை களில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அம்மியிலவைத்தரைத்துப் புளி அரைபட்டபின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், **பசசை மிளகாய்** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **கோத்துமல்லி** - முக்கால் (¾) பலம் — இவைகளை அம்மியின்பேரி லிருக்கும் அரைத்த புளியிற்போட்டு நன்றாய் அரைத்து முக் காற்பாகம் அரைபட்டபின் பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிற்போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து அதன்பின் வாணலியி லிருக்கும் கடுகு, தேங்காய் இவைகளையும் அதிற்போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

245. சுக்கங்காயத் தொகையல்.

சுக்கங்காய் - எட்டேமுக்கால் (8¾) பலம் — இந்தக்காயின் மேற்றோல் உள்ளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதை அரைக்காற் பலம் நல்லெண்ணெயிற் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

புளி - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதன் சோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல்லுரலிற்போட்டு நன்றாய் நசுக்கி அதில் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டு,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நன்றாய் அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக்கங்காயையும் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

மஞ்சள் பொடி - கால் (¼) ,, ,, **பொரித்த காயம்** - எட்டு (8) கு எ — இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு அதற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **வெந்தயம்** - கால் (¼) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயார்செய்து உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சிலர் பச்சைக்கொத்துமல்லியையும் உலர்ந்த மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்ப்பதுண்டு.

---

246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை கொழுந்துகளின் தொகையல்.

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுந்து, புளியங்கொழுந்து முதலிய புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுந்து கீரைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையலரைக்கலாம்.

ஏதாவது ஒருவகைக் கொழுந்து அல்லது **கீரை** இரண்டேகால் (2¼) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற்போட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் (⅝) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் கருகிப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - முக்கால் (¾) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இதைத் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலாக்கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், வெந்தயம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ,, எ —இம்மூன்றையும் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்தவின் சத்தம் நின்றவுடனே அவைகளை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு மேலே வதக்கியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய் இவ்விரண்டையும் ஓர் அம்மியிற் போட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன்போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்தமொத்தை கைக்கு மணல்போல இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சமரைத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதிற் சமமந்தப்படும் கீரை அல்லது கொழுந்தைச் சிலர் இரண்டு அல்லது மூன்று துளி எண்ணெயைவிட்டு வதக்குகிறதுமுண்டு அல்லாமலும் இத்தொகையலை அரைத்தபின் மாற்பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டுவதைப்போல இதிலும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்.

247 வேப்பிலைக் கட்டி.

உப்பு - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவைகளில் மிளகாயின் காம்பைப்போக்கிவிட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு உரலிற்போட்டுச் சன்னமாயிடித்து எடுத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சயிலை, நாரத்தயிலை, கொளிஞ்சியிலை, புளியங்கொழுந்து, விளாங்கொழுந்து, புளிமாதுளங் கொழுந்து இவைகளின் கலப்பு - ஆறு (6) பலம் —இவ்விலைகளின் நடு நரம்பைப் போக்கிவிட்டு உரலிற் போட்டிடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் மேலே யிடித்துவைத்திருக்கும் உப்புகலந்த மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் கலந்து பின்னுங் கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரியாக்கி வேப்பிலைக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்றாயப் பிரட்டிக்கொண்டே யிடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது. இதிற் சிலர் அரைக்கால்பலம் ஓமத்தையும் இடிக்கையிற் சேர்ப்பதுண்டு.

---

248. பருப்புப் பொடி.

கடலைப்பருப்பு - கால (¼) படி, துவரம்பருப்பு - காலேயரைககால (⅜) படி, உளுததம்பருபபு - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி — இமமூனறையும தனித தனியே வாணலியிறபோடடு சிவநது வாசனைவரும வரையில வறுதது வைததுககொணடு,

உபபு - முககால (¾) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம — இவைக ளையும தனிததனியே வருததுககொணடு முநதியபருபபுடன சோததுக கலநது ஓா எநதிரததிற கொஞசஙகொஞசமாயப போடடு அரிசிமாவைபபோல அரைதது வைததுக கொளள வேணடியது,

சாததததிற கொஞசம நலல நெயயை விடடுககொணடு இபபொடி யிற கொஞசததையும தூவிக கலநது உணபதுணடு அததருணததில ஒரு எலுமிசசம பழததையும பிழிநதுகொளளலாம

249 புளியங்காயத தொககு.

புளியங்காய - ஐநது (5) வீசை — இநதககாய முறறலாயும பழுககுந தருணமுடையதாயு மிருககிறதாயப பாாதது வைததுககொளள வேணடியது

உப்பு - ஒனறேகால (1¼) படி, — இதையும மேறசொனன புளியங காயையும ஒனறுயசோததுக கொஞசஙகொஞசமாய ஓா உர லிறபோடடிடிதது அவை நனறாய நசுஙகியபின

மஞசடபொடி - ஒனறேகால (1¼) பலம — இதையும நசுககினகாயுடன போடடு எலலாவறறையும நனறாயக கலநதுகொடடி மறு படியுங கொஞசமிடிதது ஓா ஈயமபூசின பாததிரமலலது கற சடடியில எடுதது வைததுககொணடு இரணடுநாளைககுப பிறகு அதிலிருககும கொடடை நாா முதலியவைகளை எடுதெறிநது விடடு உரலிறபோடடு மறுபடியும கொஞசமிடிததுப பிறகு அபபாததிரததில எடுதது வைததுககொளளவேணடியது இவ வாறு இடிதது வைததுககொளவதானது வருஷவாரி உப யோகததின பொருடடே இதை உபயோகபபடுததுகையில தஙகளதஙகள குடுமபததிறகு நாலைநதுநாள அலலது ஒருவா ரததிறகுப போதுமான அளவை அநத மொதததொககி லிருநது எடுததுககொணடு பினவருமாறு பககுவபபடுததிவைத துககொணடு உபயோகிககவேணடியது

நல்லெணணெய - ஐநது (5) பலம — இதை ஓா வாணலியில விடடுக காயசசி எணணெய காயநதவுடனே,

மிளகாய் ஐநது (5) பலம — இதைக காயநதிருககும எணணெயிற போடடுக கருஞசிவபபு வாணமுடையதாய வறுததுப பினபு

மிளகாயைமட்டும் இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - ஒரு (1) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் (½) பலம் —இவைகளை மிளகாயவறுத்த எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பைவிட்டு இறக்குங்கருணத்தில்,

காயம் - கால் (¼) பலம் —இதை நசுக்கித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலியிலிருக்கும் காயத்தையும் உரலிற்போட்டு நன்றாய் இடித்துப் பின்பு,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காயத் தொக்கில் - அரை (½) வீசை —இதை உரலிலிருக்கும் அப்பயங்கலந்த மிளகாயப்பொடியுடன்போட்டுக் கலந்துகொண்டு கொஞ்சம் இடித்துக் கிளறிக்கொண்டு, வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை இதிற்கொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது

இந்தத்தொக்கைப் புளியங்காய்க் காலத்தில் அன்றன்றே செய்வதுண்டு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அநுசரித்து வேண்டிய புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாயப்பொடி, பொரித்தகாயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராக்கி அதனுடன் தொக்கைச்சேர்த்து மறுபடியும் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. காய் பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் குறைவாயிருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் இதிற் கண்ட மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

---

250. நெல்லிக்காயத் தொக்கு.

நெல்லிக்காய் - இருபது (20) படி —இதை உரலிற்போட்டு இருப்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் நன்றாயிடித்து ஓர் முறத்திலெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருந்துண்டுகளை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கற்சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இரண்டு நாளைக்குப் பின்பு,

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, **மஞ்சள் பொடி** - அரைப் (½) பலம்.— இவ்விரண்டையும் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயுடன் போட்டு நன்றாய் இடித்து மறுபடியும் அந்தப்பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உபயோகத்தின் பொருட்டே.

இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கள்தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலைந்துநாள் அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்தமொத்தத்திலிருந்து எடுத்துப் பின்சொல்லுகிறபடி பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலிட்டுச் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கி காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெந்தயம் - அரைப் (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடுகு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவைகளை மிளகாய்வறுத்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரிசெய்து அடுப்பைவிட்டிறக்குந் தருணத்தில்,

காயம் - அரைப் (½) பலம் —இதை நசுக்கித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரித்தகாயத்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரலிற்போட்டிடித்துப் பொடித்து,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய்த் தொக்கில் - இருபது (20) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பொடித்த காயம் மிளகாய் இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை யிடித்துக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தத்தொக்கை நெல்லிக்காய்க் காலத்தில் அன்றன்றே செய்ய வேண்டுமானால் ஒருநாளைக்கு வேண்டிய அளவான காயை மேற்சொல்லிய முறைநிறைகளை யநுசரித்து ஒரேதினத்திற் செய்துகொள்ளலாம்

---

251 கடுக்காய்ப் பிஞ்சு தொக்கு.

கடுக்காய்ப்பிஞ்சு - ஒரு (1) வீசை —இளசான கடுக்காய்ப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரலிற்போட்டு இரும்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துத் தூளாக்கி அதன் விரைகளை எடுத்து விட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - பத்து (10) பலம், மஞ்சட்பொடி - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய கடுக்காய்த்தூளிற் போட்டு மற்றொருதடவை இடித்து ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப் பிறகு

எடுதது முநதிய நெலலிககாயத தொககைபபோலவே காரம தாளிதம இவைபோககலநது உபயோகிததுககொளளவேண டியது இது வெகு ஆரோககியததை யுணடாககும

252. புளி யிஞசி.

புளியங்காய - நாறபது (40) பலம —இது நனறாய முதிாநது பழுககாத கருணமூடையகாயபபாாததது இதை இரணடிரணடாயப பிள நது உலாததின சருகுபோலாககி அதனவிரைகளை யெடுத தெறிநதுவிடடு, வறறிலே உரலிலபோடடு ஒனறிரணடாய இடித துப புடைத்து அதன ஓடடைபபோககி மறறொருதடவை கொஞசம உலாததி இடிததுத தூளாககி மேறசொனன நிறைப படி நிறுதது வைததுககொளளவேணடியது

இஞ்சி - இருபது (20) பலம —இதன தோலைபபோககிவிடடு அரிசி போல சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி மேறசொனன புளியங காயததூளுடன கலநது வைததுககொளளவேணடியது

மிளகாய * இருபது (20) பலம, **வெநதயம்** ஐநது (5) பலம, **மஞ்சள** - ஒனறரைப (1½) பலம, **காயம்** ஒரு (1) பலம —இவைகளில காயததைமடடுமகொஞசம நலலெணணெயைவிடடுப பொரித தெடுததுககொணடு மறற மூனறு பதாாததஙகளையும தனித தனியே கொஞசஙகொஞசம நலலெணணெயைவிடடு வறுதது எடுததுககொணடு குஙகுமமபோல பொடிசெயது எலலாப பொடிகளையும ஒனறுயசோலநது வைததுககொளளவேணடும

பொடிசெய்த உபபு அரைப (½) படி —இதை மேறபாராவில சொல லிய காரபபொடியுடன கலநது பினபு அசசலபணப இஞசி கலநத புளியஙகாயததூளுடன சோதது வைததுககொளள வேணடியது

நல்லெணணெய - இருபது (20) பலம —இதை ஓா வாணலியிலவிடடு நனறாயககாயசசி எணணெய காயநதவுடனே,

கடுகு - ஐநது (5) பலம —இதைக காயநத எணணெயிறபோடடுத தாளிககொடுததுச சடபடவெனகிற சபதம நினறவுடனே இததா ளிதத்தைப புளியிஞசியிறகொடடி நனறாயக கலநதுகொடுதது ஓா கறசடடி அலலது ஈயமபூசின சோடுதவலையிறபோடடு அடைதது வைததுககொளளவேணடியது

இபபுளியிஞசி சாதாரணமாய உதிருதிராயவேயிருககும இதைக கொஞசம மொாககயாகும்படி செயயவேணடுமானுல ஒரு ஆழாககு வெநநீரை, அதிறதெளிதது கிளறிககொடுதது உபயோகிககவேணடி யது இபபதாாததமானது சாதாரணமாய வருஷவாரி செயது வைக

* காரம அதிகமாய வேணடியிருநதால இதை முபபதுபலததிறகு அதிகபபடா மல போடலாம

துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்புளியினுசியிற் சேர்க்கிருக்கும் புளியானது அதிகப்புளிப்பா யில்லாமற் கொஞ்சம் மதுரரஸத்தையுடையதாயிருந்தால் அதிற்போ ட்டும் வெந்நீருக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலுமிச்சம்பழங் களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்புளியினுசியை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண டியது. பின்பு அதிலிருந்து ஒருவாரத்திற்கு ஒருதடவையாக எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இது வெகுருசிகரமும் ஆரோக்கியமு மானது.

பலவகை ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்.

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்திய தொகையல் அல்லது சட்ணி யைப்போலவே நமது ஆகாரத்தில் தயிர் மோர் இவைகளைக்கலந்து உண்ணும் அன்னத்திற்குச்சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன. பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தரச்செலவின்பொருட்டு வருஷத் திற்கொருமுறை செய்துவைத்துக்கொள்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது. இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்தகாலம் வரையில் கெடாமலிருப்ப தற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள், நல லெண்ணெய், காயமுதலியவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகள்மட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்க வேண்டும். அப்படியில்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவட்டத்தில் பஞ்சு போலாவதுமன்றிக் கறுத்தும்போம். அன்றியும் அதிற்கலக்கும் மிள காய்ப்பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெள்ளியெடுத்துவிட வேண்டியது. இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண் டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. இவ்வூறுகாய்களைப் போடுவ தற்கு ஜாடிகளே உத்தமமானது. அல்லாமலும் மட்பாத்திரம் கற சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு. மட்பாத்திரத்திற் போடுவதா யிருந்தால் அப்பாத்திரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூச வேண்டியது. இவ்வாறு பூசுதல் அவ்வூறுகாயில் புழுக்கள் உண்டா காமலிருப்பதற்கேயாம். அதைப் பூசுவதெப்படியென்பதைப் பின்வரு மாறு அறிக.

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய நூறுகாய்களைக் கொள்ளும் படியான ஓர் புது மட்பாத்திரத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அதிற் சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் * காய்ந்த பானை யிலவிட்டு அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே ஒருபலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டு உடனே ஓர் கோலில் கொஞ்சந்துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாத்திரத்தின் உட்பாகத்தில

---

* சிலர் எண்ணெய்க்குப்பதிலாகத் தேன்மெழுகையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எல்லாவிடங்களிலும் படும்படியாய் நன்றாய்த் தடவின பின்பு ஓர் துணி யால் அதை மேலாகத் துடைத்துப் பின்பு அந்தத் துணியை ஊறுகாய்ப் பானையின் வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டும்.

---

253. பச்சைப்பொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துத் துண்டுகளாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் † கொஞ்சஞ் ஜலத்தில் அலம்பிக்கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, **மிளகாய்** - நாற்பது (40) பலம், **மஞ்சள்** - எட்டு (8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தனித்தனியே இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயம் - ஏழரைப் (7½) பலம் — இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் வெந்தயத்துடன்போட்டு இடித்துப் பொடியாக்கி மேற்சொல்லிய மூன்றுபொடிகளையும் இத்துடன்சேர்த்து, ஓர் புது முறம் அல்லது ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தாம்பாளம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொண்டு, வேறொருமுறத்தில் இந்தப்பொடியிற் கொஞ்சத்தையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சத்தையும் கலந்து, ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, ஜாடி, மண்பானை இவைகளில் ஏதாவதொன்றில் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது. இப்படிப் போடாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேதடவையில் பாத்திரத்திற்கொட்டினால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சில விடத்தில் கலவாமலு மிருக்கும். இப்படிப்போட்டபின் பாத்திரத்தின்வாயைத் துணியினாற் கட்டிப் பருவான ஓர் பலகை அல்லது பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது.

---

* இந்தக்காய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப் (6½) பலம் அதாவது மொத்தத்தில் 650 பலம் நிறையுடையதாயும் புளிப்பு, கனத்ததோல், நார் இவைகள் உள்ளது மாக இருக்கவேண்டும்.

† இப்படிக் கொட்டையுடன் அரிவாள்மணையில் நறுக்குவது கடினமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆயுதங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

இரண்டு அல்லது மூன்றுநாளைக்குப்பின் அதை அகப்பை அல்லது ஈயம் பூசின கரண்டியினால் கிளறிக் குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந்த ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாளைக்குப்பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாள்பட நாள்பட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

---

254. பசைப்பொடி சேர்ந்த கடுகுமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இந்த நன்றாய்க்கழுவி ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன்வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடையிற்போட்டு நன்றாய் ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வடிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, **மிளகாய்ப்பொடி** - ஒரு (1) படி, **கடுகுப் பொடி ‡** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதை நசுக்கிக்கொண்டு, பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஊறுகாய்போடும் பாத்திரத்தில் முறத்திலிருக்கும் பொடியில் ஒருகைப்பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த் துண்டுகளில் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்துண்டு இவ்விதமாய்ப் பொடியிற்பாதியும் மாங்காயிற்பாதியுமாகப் பாத்திரத்திற் போட்ட பின்,

பசை முழுக்கடலை - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **பசை முழுவெந்தயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பானையிலிருக்கும் மாங்காயிற் தூவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காயப் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்துண்டு இவ்விதமாகப் பாத்திரத்திற்போட்டு உடனே,

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலறிக.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலறிக.

‡ இதை வடித்தசாதத்து ஆத்திரங்கள் ஒருபடியாகப் போடுவதுண்டு.

நல்லெண்ணெய் - நாற்பது (40) பலம் — இதைப் பானையிலிருக்கும் ஊறுகாயில் எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாய்க் கொட்டிப் பானையின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்கவேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பானையை நன்றாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து வைக்கவேண்டியது இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம் வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இம்மாங்காய் ஊறுகாய் வெகுருசிகரமாயும் அதிக ஆரோக்கிய குணமுடையதாயும் இருந்து போட்டநாள்முதல் செலவாய் முடியும் வரையில் கெடாமல் பச்சைக்காயைப் போலவே யிருக்கும் இது பெரும்பாலும் கஞ்சம், விசாகப்பட்டணம் முதலிய தெலுங்கு தேசத்தாரால் அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்

255 வறுத்தபொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டி† ஓர் தட்டில் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்- ஏழரைப் (7½) பலம், வெந்தயம் - பத்து (10) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களில் உப்பைத்தவிர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடித்துத் தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, உப்பையும் பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலானவுடனே, வாணலியை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வாணலியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து கலந்துவைத்திருக்கும் காரப்பொடியில் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு எண்ணெயையும் அந்தப்பொடியிற்கொட்டிக் கலந்து அந்தப்பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக.

காயையும் முந்தியஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்ததுபோலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயைப் போட்டது முதற்கொண்டே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்.

---

256 எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

இவ்வூறுகாய் வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

மிளகாய் - பதினைந்து (15) பலம், **மஞ்சள்** - மூன்று (3) பலம், **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி —இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலர்த்தி உப்பைத்தவிர மற்றப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்து தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மற்றப்பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - பதினைந்து (15) பலம் —இதை வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துப் பொடிசெய்து அதை மற்றப் பொடியுடன் கலந்து அக்கலப்புப் பொடியில் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சங்காய் - நூறு (100) —இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைப்பலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய்முற்றிப்பழுத்து அதிக ரஸமுடையதாயும் இருக்கவேண்டியது. இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டு, மீதிப்பொடியைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களின்மேல் தூவி அப்பாத்திரத்தின்வாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒருதடவை அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டேவந்து சுமார் இருபதுநாட்களுக்குப்பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மரவகப்பை முதலிய சுத்தமேயுள்ள கரண்டிகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வூறு

காயில் ரஸம் நன்றாய் ஊறியபின் அதில் இளசான இஞ்சியின் தோலைச் சீவித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காம்பைக் கிள்ளிவிட்டுக் காயை இரண்டாய்ப் பிளந்தும் போடலாம் அல்லாமலும் மாகாளிக்கிழங்கின் (மாவலிக்கிழங்கின்) மேல்தோல் முதலியவைகளைப் பேர்க்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் போடலாம் இவ்வூறுகாய்க்குப் போட்டிருக்கும் பொடிகளை வறுக்காமல் பச்சையாகவே போடுவதுமுண்டு ஆனால் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழுதும் வறுத்தே போடவேண்டியது

---

257 மற்றொருவித எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

நல்லெண்ணெய் முக்கால் (¾) வீசை — இதை ஓர் சட்டியில் அல்லது மண்சட்டியிலிட்டு அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

எலுமிச்சங்காய் * - நூறு (100) — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் கொட்டி நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டு ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தை அல்லது தாம்பாளத்தை அதன் மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூடிவைப்பதினால் பாத்திரத்தின் ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயில் சொட்டுச்சொட்டாய் விழுந்து அக்காயை வதங்கச்செய்யும் இப்படி வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்கு ஒருதட்டவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின் நிறமமாறிப்போய் வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றேகால் (1¼)படி, நல்லெண்ணெய் - பத்து (10) பலம், காயம் - ஒரு (1) பலம் — இந்தச் சாமான்களைக்கொண்டு 256 வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காரப் பொடியைத் தயார்செய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயார்செய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய் ஒவ்வொன்றையும் நான்காய்ப்பிளந்து அதில் இப்பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற்போட்டு மீதியிருக்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களின்மேல் தூவி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

* இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றறிக.

இவ்வூறுகாயைச் செய்தன்றைக்கே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்குமுன் அதை நான்காய்ப்பிளந்து பொடியை நிரப்பி பின்பு முற்கூறியபடி வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அக்காய் வதக்கப்படுகையில் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்

---

258. நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்.

கிச்சிலிக்காய், கிடாரங்காய் முதலிய கைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தையுடைய காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம்

மிளகாய் - ஒரு (1) வீசை, **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - இரண்டரைப் (2½) படி, **மஞ்சள்** பத்து (10) பலம், **காயம்** - மூன்று (3) பலம், **நல்லெண்ணெய்** - ஒரு (1) வீசை —இவைகளைக் கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடி தயார்செய்ததுபோலவே பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நாரத்தங்காய் * - நூறு (100) —இதைச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு ஜலத்திற்போட்டுவைப்பது அதன் தைலத்தை போக்குவதற்கேயாம் இவ்வாறு தைலத்தைப்போக்கிய காய்களைச் சுருள்சுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையும் கொஞ்சம் அகற்றி ஈர்க்குப்போன்ற குச்சியினால் கூடியமட்டும் விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொருபிடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரம்நிரப்பின காய்களைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூவிப் பின்பு அப்பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு ஒரு மாதம்வரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொருதடவை அதை நன்றாய் மேலுங் கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருள்சுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய் நறுக்கி அதில் ஒவ்வொருபாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தானை மூன்றாய் நறுக்கியும் போடலாம்.

---

* இது முதிர்ந்த பெருத்ததாயும் காய் ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

259. மற்றொருவித நாத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாத்தங்காய்* - நூறு (100) — இதை முந்திய நாத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போக்கியதுபோற் போக்கி அவ்வூறுகாயின் கடைசிப்பாராவிற் சொல்லியபடி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரம் அல்லது கற்சட்டியிற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) படி — இதைப் பொடிசெய்து நாத்தங்காய்த் தான்களுடன் போட்டுக் கலந்துசொடுத்து நான்குநாள்வரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள் அதில் வடிந்திருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்திக் கற்போலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருக்கும் தருணத்திலேயே,

நல்லெண்ணெய் - கால் (¼) வீசை — இதை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - ஒரு (1) பலம் — இதைக் காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நாத்தங்காய்த்தான்களை அதிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

காரப்பொடி - இதை முந்திய நாத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயார் செய்ததுபோற் செய்து, அப்பொடியை அடுப்பின்மேலில் வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதன் வாயைச் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயின் பொடியிற் சேர்ந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறுகாயின் பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும்; ஏனென்றால் காயின் கைப்புரஸத்தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்.

260. பத்திய நாத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாத்தங்காய் * - நூறு (100) — இதை 258-வது நாத்தங்காய் ஊறுகாயில் நாத்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத்தைப்போக்கிச் சுருள்சுருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்தது போற் செய்துகொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக்காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள் வரை

---

* இக்காயின் விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலறிக.

யில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் கைப்புஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை நன்றாய் உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது இது நோயாளிகளுக்கு பத்தியத்திற்கு உதவும்

---

261 மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய் (முரம்பா).

மாங்காய் * - நாற்பது (40) பலம் — இதன் மேற்றோலை மெல்லிதாய்ச் சீவிவிட்டு விலாவிலாவாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு இரண்டுபடி ஜலத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயை அதிற் போட்டு இரண்டுகொதி கண்டவுடனே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் பலகையின்மேல் ஓர் துணியை இரண்டாய் மடித்து விரித்துப்போட்டு அதன்மேல் வெந்த மாங்காய்த்துண்டுகளைப் பரப்பி அதன்மேலும் ஒரு துணியை இரண்டாய் மடித்துப்போட்டு நன்றாய் அமுக்கி அநாவது ஒத்திக் கொஞ்சம் ஆறியபின் மேற்சொல்லிய நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சர்க்கரை - மூன்று (3) வீசை — இதை இரண்டேகால்படி ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி 126-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு,

குங்குமப்பூ-கால் (¼) பலம் — இதை அழுக்கெடுத்த சர்க்கரையில் 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி கலந்து அப்பக்கத்தில் கண்டபடியே இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதில் ஆறிவைத்திருக்கும் மாங்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது இப்படிப் போட்டபின் அப்பாகானது கொஞ்சம் ஜலம்போலாகிவிடுமாகையால் அதை அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்னும் இரண்டுகொதி கண்டவுடனே அதாவது பாகு கம்பிபோன்ற பதத்திற்கு வந்தபின்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இதை மாங்காயுடனிருக்கும் பாகிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறிக் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற்போட்டு ஓர் துணியினுல் வாயைக்கட்டி வைக்கவேண்டியது பின்பு நாலைந்து நாளைக்கு ஒருதடவை அதை வெய்யிலில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவெண்டியது இவ்விதமாய் மூன்று நான்கு தடவை புதிதாயிருக்கையில் வெய்யிலில்வைத்து, பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இக்காய் நன்றாய் முதிர்ந்து பழுக்குந்தருணமுடையதாயும் புளிப்பு, நார், கனத்த தோல் முதலியவைகளில்லாததாயும் இருக்கவேண்டும்.

இந்த ஊறுகாயை இந்தேசத்தார் பெரும்பாலும் செய்வதில்லை. ஆனால் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் உள்ள எல்லாச் சாதியாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும் இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமைக்கோதுமையினால் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் அல்லாமலும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றிரண்டு வருஷங்கள் வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்பழக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும் உண்டாகும் சிலர் கிராம்பு, ஜாதிக்காய், சாதிபத்திரி, வால்மிளகு, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளொவ்வொன்றின் (1/4) கால் பொடியையும் அடுப்பை விட்டிறக்குவதற்குமுன் போடுவதுண்டு

---

262. எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

எலுமிச்சங்காய்* - நூறு (100) — இதனை மேல்தோலை உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையும் கோணியூசி அல்லது எழுத்தாணியினால் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கற்கண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைக் குறுநொய் போலுடைத்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் (1/2) பலம் — இதையும் பொடித்துக் கற்கண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கெட்டிச்சல்லவைத் துணி - ஐந்து (5) முழம் — இந்தத் துணியை இரண்டு பேர் நான்கு தலைப்புகளையும் வெவ்வேறாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு குத்திவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அதிற்கொட்டி அதன்மேல் ஏலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் கற்கண்டுத் தூளைத் தூவிச் சல்லடையினால் சலிப்பதுபோல ஒருசாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் கற்கண்டுத்தூளைக் குத்தப்பட்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களிற் புகும் ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் முளையிலகட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டியது மறுநாள் இதே விதமாய் மற்றொருதடவை,

கற்கண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைத் தூளாக்கி எலுமிச்சங்காயிற் றூவி முன்செய்ததுபோலப் புரட்டி ஆட்டிப் பின்பு அவ்வெலுமிச்சங்காயையும் அதினின்று வடிந்திருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற்போட்டு அதன் வாயைக்

---

* இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்று

கடடி வைததுககொளளவேணடியது. அலலாமலும அடிக கடி வெயயிலில வைததுககொணடும வரவேணடியது. அது நனறாய ஊறியபின உபயோகிததுககொளளலாம.

இது பிததசமபநதமான நோயகளைக கணடிககும அனறியும வெகு ருசிகரமானது

---

263. விளாங்காயத திததிப்பு ஊறுகாய.

முதிாநத விளாஙகாயகளை உடைதது உளளிருககும காயைச சுரணடி எடுததுககொணடு கொஞசம வேகவைததுப பினபு துணியிற பரபபி ஆறறி 261-வது மாஙகாயத திததிபபு ஊறுகாயைபபோலவே இதையும செயயவேணடியது விளாஙகாய ஒருபஙகானால பாகிறகு வேணடிய சாககரை மூனறுபஙகு நிறையுளளதா யிருககவேணடும இததிததிபபு ஊறுகாய பிததசமபநதமான நோயகளைக கணடிககும ஒளஷததை ஒததததாயிருககினறது அலலாமலும அதிக ருசிகரமு மானது

---

264. சோற்றுக்கற்றாழைத திததிபபு ஊறுகாய.

முதிாநத சோறறுககறறாழை மடலகளை அறுதது உளளிருககும சோறறையெடுதது நனறாயத தேயததுக கழுவி நலலஜலததிறகொஞ சநேரம ஊறவைததிருநது மறுபடியும கழுவி ஓர துணியிற போடடுத துடைதது, ஈரமிலலாமறசெயது கொஞசமவேகவைதது ஜலததை வடிததுவிடடு மறுபடியும துணியிறபரபபி ஈரமபோககி 263-வது விளாஙகாயத திததிபபு ஊறுகாயககு உபயோகிதத அளவைப போல அததனை சாககரையைககொணடு பாகாககி இதையும அதைப போலவே செயயவேணடியது இது உஷணசமபநதமான வியாதிகளையும நாபிரணததையும கணடிககுங குணததையுடையது அலலாமலும வெகு ருசிகரமானது

---

265. நெலலிக்காயத திததிப்பு ஊறுகாய.

நெலலிககாய - நாறபது (40) பலம—இநதககாய தேறினதாயும பெரியதாயும பாாதது, கூாமையான பிததளைக கமபியினால அலலது அதைபபோல கூரான குசசியினாலாவது ஒவவொரு நெலலிககாயின மேறபாகம முழுமையும குததிவைததுககொளள வேணடியது அதனபின கொஞசம சுணணாமபை ஜலததிற கரைதது அதனதெளிவை எடுததுககொணடு அததெளிவிற குததிவைததிருககும நெலலிககாயைப போடடுச சறறுநேரம வைததிருநது பினபு கொஞசம நலலஜலததில வேகவைதது

அதாவது அடுப்பில்வைத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே காயை எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமில்லாம லிருக்கும்படியாய்த் துணியில் ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறு காய்க்குப் பாகுதயார்செய்ததுபோலவே அதேயளவான சாக் கரையைக்கொண்டு அப்படியே பாகுதயார்செய்து அதில் இந்த நெல்லிக்காயைப் போட்டு மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்ததுபோல இதையும் செய்யவேண்டியது.

இதனுடைய குணதோஷங்கள் மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகா யைப்போலவே. அன்றி பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோக மானது. அரோசகம் தீரும்.

266. வடுமாங்காய்

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரிச் சிலவின் பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது.

மாவடு - பத்து (10) படி — அதிக புளிப்பாயும் காம்புடன் மரத்தி லிருந்து பறிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேறக்குறைய முள்ளிக்கா யளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாய்க் கழுவி அதின் காம்பிற் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈரமில்லாமற் செய்துகொண்டு,

உப்பு இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுப்பையுங் கொள்ளும்படியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப் போலுமற்ற பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம் பிஞ்சையும் பின்னுங் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ் சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விரண்டையும் அப்பாத்திரத்திற் போட்டு அதன்வாயைக் காற்றுப்போகாமற் கட்டிவைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்கப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண் டிருந்து சற்றேறக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உப யோகித்துக்கொள்ளலாம்.

267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய்.

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரிச் சிலவின் பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது.

மாவடு - பத்து (10) படி —இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின் மாவடு குகளைப் போலுமற்றதாய்ப் பார்த்து அதைப்போலவே சித்தப் படுத்திவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, **மிளகாய்** - இரண்டு (2) வீசை, **வெந்தயம்** - கால் (¼) படி, **மஞ்சள்** - இரண்டு (2) பலம், **காயம்** - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக்காரங்கலந்த ஜலம் மாவடு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப்போன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப் (½) படி, **கடுகு** - கால் (¼) படி —இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாரசெய்து வடுமாங்காயிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப்பிறகு உபயோகிக்கத் துடங்கவேண்டும்

---

268. பச்சைமிளகாய் வற்றல்.

பச்சைமிளகாய் - நாற்பது (40) பலம் —இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்துநீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காம்பின் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து கால்வாட்டமாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள் வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றாம்நாள்,

தயிர் - அரைக்கால் (⅛) படி, **உப்பு** - நான்கு (4) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு, நன்றாய்க் கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டுநாள் ஊற வைத்திருந்து மூன்றாம்நாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டியது. இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள் உலர்ந்தபின் மற்றொருதடவை மேற்சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி உலர்த்திவைத்திருக்கும் வற்றலைத் தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் ஈர்க்கினாற்குத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு

---

269 வெண்டைக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய், கொத்தவரைக்காய், மணத்தக்காளிக்காய், குருமத்தங்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக் காய், இவைகளின் வற்றல்.

இக்காய்களில் வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப் பார்த்து இவற்றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும், பாகற்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், சுண்டைக்காயை நசுக்கிக்கொண்டும், கத்திரிக்காயை நீளவட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும், குருமத்தங்காயை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவையான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடி செய்த உப்பை அதிற்றூவி வற்றல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்குப் பதிலாயும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உபயோகிப்பதின் பொருட்டே மேற்கூறிய மிளகாய் வற்றலைப்போல உபப்ரயோககாமயிருப்பது.

பலவகைக் கோசும்பரிகள்.

இது நமது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இது இலைநுனிக்குப் பூஷணமாய் இருப்பதுமன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களையுண்டபின் பக்ஷணங்களைப் புசிக்கையில் நாவின் ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவதின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இப்பதார்த்தம் பெரும்பாலும் மகாராஷ்டிரர்களாலேயே விசேஷமாய்க் கொண்டாடப்படுகின்றது. இவைகளிற் சிலவற்றை மதுர ரஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவர்ப்பு கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடையதாயும் செய்வதுண்டு. இதை விசேஷதினங்களுக்குரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்னும் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்.

270. பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரி.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் $(\frac{1}{8})$ படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஈரமில்லாமற்செய்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1)—இதைப பெரிதாயும ரஸமுள்ளதுமாயப பாாததுக கசககி விதைகளை உதிாததுவிட்டுப பாததிரத்திலி ருககும பருபபிற பிழியவேணடியது உடனே,

உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம— இதைப பொடிசெயது பருபபிறபோட்டு நனறாயக கலநதுகொடுதது உடனே,

வெள்ளரிக்காய் - ஒரு (1) பலம — இககாயின மேற்றோலையும உள விதைகளையும போககி அரிசிபோற சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுததுப பருபபுடன கலக்க வேணடியது உடனே,

பசைமிளகாய் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இதன காமபைபபோககி விட்டு இதை அரிசிபோற பொடிபபொடியாய நறுககிப பருப புடன கலநது வைததுககொணடு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரணடு (2) பலம — இதையும பசைமிளகாய வெள்ளரிககாய முதலியவைகள கலநது வைததிருககும பருப புடனபோட்டு நனறாயக கலநதுகொடுதது வைததுககொளள வேணடியது

நெய் எண்ணெயக கலப்பு-ஒரு (1)பலம —இதை ஒரு காணடியில விட்டு நனறாயக காயசசி இது காயநதவுடனே,

காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ —இதைக காயநத நெய எணணெயக கலப பிற போட்டுப பொரிததுக காயததைமட்டும எடுதது தூளா ககி அதைப பாததிரததிலிருககும கோசுமபரியிறறூவிக கலந துகொடுததுப பினபு காயமபொரிதத நெய எணணெயக கலப பில,

கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுத்தம்பருப்பு** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது கோசுமபரி யிறகொட்டி மூடிவைககவேணடியது இதைக கலநதுகொடுக காமல அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுகையிற கலநதுகொ டுததுப பரிமாறவேணடியது

இதிற போட்டிருககும எலுமிசசமபழரஸம வெள்ளரிககாய இவைகளுககுப பதிலாகப புளிதத மாஙகாயின தோலைச சீவிவிட்டு அரிசிபோல நறுககி ஒருபலம நிறையைக கோசுமபரியிற போட வேணடியது இககோசுமபரியிற சிலா மிளகைபபொடிததுப போடுவ தும உணடு அலலாமலும கோசுமபரியிற கலநதிருககும பசைமிள காயைப பசையாயப போடுவதறகுபபதிலாயத தாளிததததிறபோட் டுக கொஞசம வததலும போடலாம

271. கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி.

இக்கோசும்பரியையும் முந்திய பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது. எள்ளளவும் பேதமில்லை.

---

272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி.

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இதைப் பத்துநிமிஷம்வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளைத்துணியின்மேற் பத்துநிமிஷம்வரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமில்லாமற் செய்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சாக்கரை - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. இதிற் சிலர் கொப்பரைத்துருவலையும் வறுத்துச்சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்குமபக்ஷத்தில் அதன் நிறை ஒன்றரைப்பலமாயிருக்கவேண்டியது.

---

273. வாழைத்தண்டின் தயிர்க்கோசும்பரி.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மோர்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **உப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் —இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம் —இதை அடிக்கட்டையாயில்லாமல் இளசாயப்* பார்த்து ருபாயின் கனமுள்ளதாய் வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அரிசிபோல நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தண்ணீர்மோரிற் போடவேண்டியது. இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொருவில்லையையும் நறுக்குகையில் வரும் நூலை ஆள்காட்டிவிரலிற் சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி நூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத்தண்டை அந்தத் தண்ணீர்மோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் உதிர் உதிராக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இதைக் கட்டியாயும் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் இருக்கிறதாய்ப்பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

---

*இதை ஒடிப்பதற்கு வளைக்கையிலேயே ஒடிந்து நூல்போன்ற நாரில்லாமல் இருப்பதற்கே இளசென்று பெயர்.

உப்பு - கால (¼) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால (⅛) பலம், **இஞ்சி** - அரைக்கால (⅛) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காம்பையும் இஞ்சியின் மேற்றோலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கித் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு மெதுவாயப்பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

எண்ணெய் நெய் கலப்பு - ஒரு (1) பலம், **காயம்** - வீசம் (1/16) ரூ எ, **கடுகு** - கால (¼) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - காலேயரைக்கால (⅜) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால (⅛) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கோசும்பரியிற் போடவேண்டியது

274. வாழைத்தண்டின் மற்றொருவிதக் கோசும்பரி (சாகியா).

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, **மோர்** - அரைக்கால (⅛) படி, **உப்பு** - வீசம் (1/16) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம்.—இதை இளசாய்ப் * பார்த்து நூலாயின்றி கனமுள்ளதாய வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சேர்த்து நான்காய் நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணீர்மோரிற் போடவேண்டியது இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்திரத்திலுள்ள மோரிற்போட்டு வில்லைகள் ஒடியாமற் கசக்கிப்பிழிந்து ஜலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம் பழம்-இரண்டு (2)—இது பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதாயுமாயப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வாழைத்தண்டிற் பிழிந்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால(¼)பலம்.—இதையும் வாழைத்தண்டிற்போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - கால (¼) பலம்.—இதன் காம்பைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தண்டிற்போட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) ரூ எ.—இதையும் அந்தத்தண்டிற்றூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 294-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம, **காயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிள காய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதிலிருககும காயததை மடடும எடுததுககொணடு தாளிததததைக கோசுமபரியிற கலந துகொடுககாமல அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுகையிற கலநதுகொடுததுப பரிமாறவேணடியது. எடுததுவைததிருக கும காயததைத தாளாககிப பரிமாறுவதறகுமுன கோசுமபரி யிற கலககவேணடியது

---

275. வெளளரிககாய வெலலப்புளி கோசும்பரி.

வெளளரிககாய - பதது (10) பலம —இதை இளசாயும கைபபு இலலா ததுமாயபபாாதது அதன மேறறோலையும உளவிதையையும போககிச சிறுசிறு துணடுகளாய அதாவது கடலைபபருபபுப பிரமாணம நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓாசிறிய ஈயமபூசினபாததிரததிற போடடு வைததுககொளளவேணடி யது

புளி - ஒரு (1) பலம, **நலல ஜலம்** - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம.—இவவிரண டையும ஓாசிறிய ஈயமபூசின பாததிரததிற போடடுக கரைத துக கோது கொடடை முதலியவைகளை யெடுததுவிடடு அநத இறுகலான கரைததபுளியில,

உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **வெலலம்** - ஒரு (1) பலம, **மஞசளபொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ. **ஏலரிசிப பொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இவைகளைப போடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது அநதப பாததிரததிலி ருககும வெளளரிககாயிற கொடடிக கலநதுகொடுககாமல அப படியே வைததுககொணடு,

நல்லெணணெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிள காய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுத்தம்பருபபு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **காயம்** வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதிலிருககும காயததைமடடும இபபாலெடுததுக கொணடு தாளிததததைப பாததிரததிலிருககும வெலலபபுளிகலநத வெளளரிககாயிற கொடடிப பினபு எடுததுவைததிருககும காயததையும பொடி தது அதிறறூவி அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுவதறகுச சறறுமுன அநதப பாததிரததை மெதுவாயச சாயதது அதன கசிவுஜலததை வடிததுவிடடுக கோசுமபரியை நனறாயக கல நதுகொடுததுப பரிமாறவேணடியது

---

276. வெள்ளரிக்காயத் தயிர்க்கோசும்பரி.

வெள்ளரிககாய - பதது (10) பலம —இதை இளசாயும் கைபபு இல லாததுமாயப பாாதது அதன மேறதோலையும உளவிதையையும போககி அரிசிபோற சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி மேற சொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓா சிறிய ஈயமபூசினபாததிரத திற போடடு வைததுககொளள வேணடியது

உபபு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதை வெள்ளரிககாயிறறூவிக கலநது கொடுததுக கொஞசநேரம அபபடியே வைததிருநது பினபு அதைபபிழிநது அதன கசிவுசலததை வடிததுவிடடு அக காயை 273-வது வாழைததணடுத தயிரககோசுமபரியைபபோ லவே இதையும செயயவேணடியது

இதைபபோலவே தேஙகாயததுருவல, வாழைபபழம இவைகளைக கொணடும தயிரககோசுமபரி செயயலாம ஆனால வெள்ளரிககாயில உபபைப போடடு ஜலததைப பிழிநததுபோல செயயவேணடிய திலலை

---

277. மாங்காயக் கோசும்பரி.

மாஙகாய - பதது (10) பலம —இதைப புளிபபாயும நாரிலலாததாயு மாயப பாாதது அரிசிபோற பொடிபபொடியாய நறுககி மேற சொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓா சிறிய ஈயமபூசின பாததிரத திற போடடு வைததுககொளளவேணடியது பினபு,

நாடடுசசாககரை - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம, **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, **பொடிசெயத உபபு** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம —இமமூனறையும மாஙகாயிற போடடு நனறாயக கலநது கொடுதது உடனே,

நல்லெண்ணெய அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிள காய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **காயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளி தமுறைபபடி தாளிதம தயாராககி அதிலிருககும காயததை மடடும எடுததுககொணடு தாளிதத்தைக கோசும்பரியிறகொ டடி உடனே எடுததுவைததிருககும காயததைத தூளாககிக கோசுமபரியிற போடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது உபயோ கிககவேணடியது

பலவகை வடாங்கள் (வடகங்கள்).

இதன உபயோகமும முனசொலலிய தொகையலகள் (சடணி கள), ஊறுகாயகள, வறறலகள இவைகளின உபயோகததைபபோல வேதான. ஆனால இது ஒரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும மதிககப

படும் இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காரப் பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது ஆவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்துவைத்துக்கொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்களிற் காரப்பொடி என்கிறவிடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

---

278 காரப்பொடி.

காயம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **உப்பு** பன்னிரண்டு (12) பலம், **மிளகாய்** - ஆறு (6) பலம் —இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித் தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொருதடவை கொஞ்சம் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

279. அவல் வடாம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெண்மையான அவல் அரைப் (½) படி —இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டரைத்து அல்லது நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **பொடியாய் நறுக்கின கொத்துமல்லி** - இரண்டு (2) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம், **பொடியாய் நறுக்கின பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம்.—இந்த நான்கையும் அரைத்து அல்லது பிசைந்திருக்கும் அவலுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து நெல்லிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம் உருண்டைபோல பலகை, துணி, முறம், பாய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின்மேல் இட்டுச் செம்மையாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படும் எள்ளானது வடகத்திற்கு உருசியைமட்டும் கொடுத்து அதை அதிகநாள் வைத்திருந்தால் புழுத்துப்போகச் செய்கிறதாயிருக்கிறபடியால் அதை நாட்பட்டவைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது.

---

280. வாழைத்தண்டு சேர்ந்த அவல் வடாம்.

அவல் - அரைப் (½) படி —இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

காரப்பொடி - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **நறுக்கின வாழைத்தண்டு** * - ஆறு (6) பலம, **தேய்த்த எள்ளு** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இநத மூனறு பதாாததஙகளையும ஒனருயக கலநது ஊறின அவலிற போடடுச செமமையாயப பிசைநது மேறசொலலிய 279-வது வடாததைபபோலவே இதையும இடடு உலாததி உபயோகிகக வேணடியது.

---

281 நெற்பொரி வடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலததிலு ஒரு நாழிகைவரையில ஊறவைததிருநது பினபு அநத ஜலததை வடிததுப பொரியை வேருெரு ஈயமபூசின பாததிரததிற போடடு வைததுககொளளவேணடியது

காரப்பொடி - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **தேயதத எள்ளு** - மூனறு (3) பலம — இவவிரணடு பதாாததஙகளையும பாததிரததிலிருககும பொரியிற போடடுச செமமையாயப பிசைநது மொததையாககிக கொணடு 279-வது அவல வடாததைபபோலவே இதையும இடடு உலாததி உபயோகிககவேணடியது

---

282. பெரும்பூசினிககாய சோந்த பொரிவடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலததில ஊறவைததிருநது பினபு ஜலததைவடிததுப பொரியை வேருெரு ஈயமபூசின பாததிரததிறபோடடுப பிசைநது வைததுககொளளவேணடியது.

பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல் - ஒனபது (9) பலம —முழுககாயை உடைதது உளளிருககும விதை முதலியவைகளையும மேறருேலையும போககித துருவுமணையிறருருவி அநதத துருவலை ஓா கெடடித துணியிற போடடுச செமமையாயப பிழிநது ஜலததைப போககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும பொரியுடனபோடடுப பினபு,

காரப்பொடி - முககாலேயரைககால ($\frac{7}{8}$) பலம, **தேயத்த எளளு** - மூனறு (3) பலம. — இவ விரணடையும பெருமபூசினிககாய கலநத பொரியுடன போடடு எலலாவறறையும ஒனருயப பிசைநது அநத மொத்தையை 279-வது வடாம இடடதுபோல இதையும இடடு உலாததி எடுததுபயோகிககவேணடியது.

---

* இதை 273-வது கோசுமபரியில வாழைததணடை நறுககியதுபோல நறுகக வேணடுமெனறறிக.

283. முட்டைப்பொரி வடாம்.

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஜலததில ஊறவைததிருநது பினபு ஜலததை வடிததுவிடடு வைததுககொளளவேணடியது

காரப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **பொடிப்பொடியாய்நறுக்கின வாழைத் தண்டு** * - மூனறு (3) பலம, **தேயத்த எள்ளு** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம.—இமமூனறு பதாாதசஙகளையும பொறிபிறபோடடுப பிசைநது 279-வது வடாம இடடது போலவே இதையும இடடு உபயோகிககவேணடியது

---

284. தேங்காய வடாம்.

அவல் - நால ($\frac{1}{4}$) படி —இதைக கொஞசம ஜலததில ஊறவைததிருநது பினபு ஜலததை வடிததுவிடடு உரலிறபோடடவேணடியது

முதிாநத தேஙகாயத்துருவல - இருபததிஞனகு (24) பலம —இதையும அநத அவலுடன உரலிறபோடடு அரைதது ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில எடுதது வைததுககொளளவேணடியது

காரபபொடி - முககாலேயரைககால ($\frac{7}{8}$) பலம —இதையும பாததிரததி லிருககும மொததையுடன போடடு,

எலுமிசசம் பழம் - நானகு (4) —இதன ரஸததையும அநத மொததை யிறபிழிநது எலலாவறறையும ஒனருயசகலநது செமமையாயப பிசைநது 279-வது வடாததைபபோல இதையும இடடு உப யோகிககவேணடியது

---

285. கலவை வடாம்.

நெறபொரி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **அவல்** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **முடடைப்பொரி** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **நறுககினவாழைததண்டு** * - ஒரு (1) பலம, **பெரும்பூசிணிககாய்த்துருவல்** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **நறுககின பச்சை மிளகாய** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **நறுககினகோததுமல்லி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **தேயதத எளளு** - மூனறு (3) பலம, **காரப்பொடி** - ஒரு பலம —இவை எலலாவறறையும ஓா ஈயம பூசின பாததிரத திற போடடுக கொஞசம ஜலததை விடடுப பிசைநது 279-வது வடாம இடடதுபோல இடடு உலாததி உபயோகிககவே ணடியது ஆனால நெறபொரி, அவல, முடடைபபொரி இம் மூனறையும மறறச சாமானகளுடன கலபபதறகுமுன கொஞச நேரம ஜலததில ஊரவைததிருநது பினபு அநத ஜலததை வடிததுவிடடு மறறச சாமானகளுடன சேரககவேணடியது.

---

* இதை நறுககுக

286. பெரும்பூசினிக்காய் கருவடாம்.

உளுத்தம்பருப்பு * - அரைப் (½) படி, **பெரும் பூசினிக்காய்த் துருவல்** † அரை (½) வீசை —ஒருநாளிரவில் வெண்மையான உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊறப்போட்டும், பெரும்பூசினிக்காய்த் துருவலை ஓர் துணியில் முடிப்புக்கட்டி அதன் மேலும் கீழும் பலகையைவைத்து மேற்பலகையின் மேல் பளுவைத்து மிருந்து மறுநாள் அப்பருப்பை வெண்ணெய்போலரைத்து அத்துடன் பளுவைத்திருக்கும் பூசினிக்காய்த்துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து கொண்டு,

உப்பு - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற மூன்று வஸ்துக்களையும் இடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மேற்படி மொத்தையிற் போட்டு உடனே,

பசைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம் —இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் காரங்கலந்த மொத்தையுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து அல்லது இரண்டு சுற்று அரைத்து ஓர் துணியில் முந்திய வடாங்களையிட்டதுபோல இட்டு உலர்த்தி வைய அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வடாத்தை முந்திய வடாங்களைப்போ லுபயோகிப்பதுடன் கூட்டு, குழம்பு இவைகளிலும் ருசியின்பொருட்டுப் பொரித்துப் போடு வதுண்டு.

---

287 கூழ் வடாம்.

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இது வெண்மையும் பெருமனுமாயிருக்கிறதாய்ப் பார்த்துத் தீட்டிப் புடைத்து ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்தக் காடி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்துக்கொண்டு, அரிசியை உரலிற் போட்டு மைபோலரைத்து ஓர் அருக்கஞ்சட்டி, அல்லது போகணியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு வடித்து வைத்திருக்கும் காடி ஜலத்தில் முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி அளவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி, அந்த ஜலம் கொதிக்குங்காலத்தில் மீதியிருக்கும் காடியைப் போகணியிலிருக்கும் அரைத்தமாவிற்

* இப்பருப்பிற்குப்பதிலாய், கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைக்கலந்தும் உபயோகிப்பதுமுண்டு.

† இத்துருவலுக்குப்பதிலாய், இளசான வெந்தயக்கீரை, வெண்டைக்காய், கொத் தவரைக்காய் இவைகளி லேதாவதொன்றைச் சன்னமாய் நறுக்கியும் போடுவதுண்டு.

கொட்டிக் கரைத்து அந்த பாத்திரத்தை ஓர் கையிலும் மற்றொருகையில் பித்தளைக்கரண்டியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கையால் கரைத்தமாவைத் தாரைபோல் விட்டுக்கொண்டும் அதேகாலத்தில் மறுகையிலிருக்கும் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து போகணியிலிருக்கும் மாவெல்லாம் கொதிக்கும் சாடியிற்கொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாய்க் களிபோலானபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மறுநாள்,

தயிர் - அரைக்கால் (1/8) படி, **பொடிசெய்த உப்பு** கால் (1/4) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஒரு (1) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாக்கூழிற் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (1/16) ரு. எ —இதைச் சொற்ப ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து 279-வது வடாத்தை இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம்.

புழுங்கலரிசி - கால் (1/4) படி —இதை ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊறவைத்திருந்து மூன்றாம்நாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அரிசியை வடித்து வைத்திருக்கும் ஜலத்தையே தெளித்து மைபோலரைத்து தோசைமாவைப்போல அத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம் **நசுக்கினமிளகு** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **காயம்** வீசம் (1/16) ரு. எ —இவைகளைக் கரைத்தமாவிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் கொதிக்கவைத்து அது கொதிக்கையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டிருக்கவேண்டியது அது மொத்தையானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கைபொறுக்கும்படியாய் ஆறியபின் ஓர் துணியில் 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுக்கையில் இரண்டு அல்லது மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருதடவையிற் போடக்கூடாது.

பலவகை அப்பளங்கள்.

இப்பதார்த்தமானது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிற் செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களிற் கறி உப்பேறி முதலியவைகளைப் போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் சாதா

ரணாதினங்களில் அவசரநிமித்தம் காயகறி முதலியவைகள் இல்லாமற் சுருக்கமான சமையல்களைச் செய்கையில் அக்காய்கறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுட்டும் உபயோகிப்பது வெகுசாதாரணமாயிருக்கின்றது. அன்றியும் இதையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக்கப்படும். இப்பதார்த்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்குவேண்டிய அப்பளமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

பெரும் உளுந்திற்குக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வெய்யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி எந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாக்கி மறுபடியும் உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்து கறுப்புத்தோலைப் போக்கிப் பின்பு எந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல சன்னமாய மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக்கழுவிக்கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெய்யிலில் ஓர் துணியைப்பரப்பி அதிற்போட்டுலர்த்தி நன்றாய் உலர்ந்தபின் எந்திரத்திற் போட்டரைத்து மேற்சொன்னபடி மாவாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு. இப்படிச்செய்வதில் ருசிகுறைவு.

289. எலுமிச்சம்பழரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (⅛) படி, **உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு, அதை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சநேரம்வரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந்தவுடனே அதை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் துணியால் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி.—இதை உப்புஜலமிருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டுக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகு** - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்**-கால் (¼) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உப்புஜலத்திலிருக்கும் உளுத்தமாவிற் றூவவேண்டியது. ஆனால் மிளகை மட்டும் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது. பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7).—இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழியவேண்டியது.

காயம் - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ.—இதை நசுக்கி ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய - அரைய ($\frac{1}{2}$) பலம—இதைப பிசைநதுவைததிருக கும உளுநதமாவுமொததையினமேல தடவி அதே பாததிரத திற போடடு மூடிவைததிருநது மறுநாள அதை அமமியின பேரில வைதது உலககை அலலது குழவியினுற செமமை யாயத திருபபித திருபபிககொடுததுககொணடு இடிககவேணடி யது. எவவளவுக கெவவளவு இடிபடுகிறதோ அவவளவுக கவவளவு அபபளம செமமையாயிருககும அபபடிககு இடிக குஙகாலததிற கொஞசஙகொஞசமாய எணணெயையும தடவி ககொளளலாம இவவிதமாய இடிததுத தயாராககியிருககும அபபளமா மொததையைச சிறிய எலுமிசசஙகாயளவு உரு ணடைகளாககி வைததுககொளளவேணடியது

தேய்த்த எள்ளு - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம,—இதையும ஒரு பாததிரததிற போடடு வைததுககொளளவேணடியது

பசசையரிசிமா - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம—இதையும ஒரு பாததிரத திற போடடு வைததுககொளள வேணடியது பினபு ஓர மேடுபளளமிலலாத அதாவது சொறசொறப பிலலாத பல கையினமேல பாததிரததில வைததுககொணடிருககும அரிசி மாவிற கொஞசம எடுதது உதிர்ததுத துடைததுப பினபு தயாராககிவைததிருககும உருணடையில ஒனறை எடுதது அதனமேல வைததுக கொஞசம தடடையாககிக கொணடு அதை மறறொருபாததிரததில வைததிருககும எளளில மெது வாய இரணடுபககததிலும ஒததி மா துடைததுவைததிருக கும பலகையினபேரில வைதது அதனபேரில கொஞசம மாவை உதிரதது அபபளககுழவியினுல வடடமாகச சறறேரக குறைய ஒரு முதிரநத ஆலிலைகனமுளளதாய ஓடடவேணடியது அபபடி ஓடடுகையில அடிககடி திருபபிககொடுபபதுமனறி மாவில தொடடுககொணடும ஓடடியே அபபளமாககவேண டியது இபபடியே மீதி உருணடைகளையும அபபளமாககி உலாததி வைததுககொளளவேணடியது இதைத தேவையா யிருககும பொழுது நெருபபுததணலிற சுடடாவது நெய அல லது எணணெயிற பொரிததாவது உபயோகிககலாம இதில எலுமிசசமபழம சேரநதிருபபதனுல நெயயில பொரிபபதே உததமம.

---

290. உளுநததமா அபபளம்.

நலல ஜலம் - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததி ரததிலவிடடு வைததுககொளளவேணடியது. பினபு,

நெய் - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **உப்பு** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **எண்ணெய வெங் காரம்** - அரைய ($\frac{1}{2}$) பலம, **அபபளககாரம்** - அரைய ($\frac{1}{2}$) பலம.—

இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொதிக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறிறி அதன் தெளிவுஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி, **ஏலரிசிப்போடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **காயம்** - கால் (¼) ரூ ள — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது. ஆனால் இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய் நசுக்கியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையின்மேல் அரைப் (½) பலம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்திற்கு மாவை இடித்ததுபோலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

பச்சை யரிசிமா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதையும் ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாக்கி வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவை 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது. ஆனால் இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை. இதைச் சுட்டும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

---

291. வெண்டைக்காயரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்திலவிட்டுப் பின்பு,

வெண்டைகாய - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறிறிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப்பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், **எண்ணெய வெங்காரம்** - அரைப் (½) பலம், **அப்பளக்காரம்** - கால் (¼) பலம், **சுண்ணாம்பு நீரை** - கால் (¼) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் வெண்டைக்காய ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தஜலத்தில்,

உளுத்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இநதப பதாரத்தஙகளைத தயாராககி வைத்திருககும ஜலத்திற போடடவேணடியது. ஆனால காய த்தை மடடும கொஞசமஜலததில ஊறவைததிருநது தெளிவை விடடவேணடியது இபபடி எலலாவறறையும ஒனறுயககலநது இறுகலாயபபிசைநது மொததையாககி அதனமேல அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம எணணெயைத தடவிவைததுககொணடிருநது மறுநாள அநத மொத்தையை இடித்து உருணடைகளாககி 289-வது அப பளததைச செயததுபோலவேசெயது நெய அலலது எணணெ யிற பொரிததது அலலது சுடடு உபயோகிககவேணடியது

---

292. வசலைககீரைரஸம் சோநத உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் மூனறுவீசம ($1\frac{3}{8}$) படி — இதை ஒருபாததிரததில விடடு வைததுககொணடு,

உபபு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, எண்ணெய வெங்காரம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், அபபளககாரம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, சுணணும்பு நறை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இநநானகு பதாரத்தஙகளையும பாததிரததிலிருக்கும ஜலததிறபோடடுக கொஞசம கொதிககவைதது அடுபபைவிட டிறககி வடிகடடி வைததுககொணடு,

வசலைககீரைரஸம் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதை அநத உபபுஜலத தில விடடுப பினபு,

உளுததமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிபபொடி அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், நசுக்கின மிளகு கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ, எ — இபபதாரததஙகளிற காயததைத தவிர மறறவைகளைத தயாராககிவைததிருககும உபபுஜலததிற போடடவேணடியது காயததைமடடும இரணடு ரூபாயெடை ஜலததிற கரைததுத தெளிவை மாவிற கொடடிப பினபு எல லாவறறையும ஒனறுயக கலநது பிசைநது மொததையாககி வைததுககொணடு,

நல்லெண்ணெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இதை அநத மொததையிற றடவி வைததுககொணடிருநது மறுநாள இதை இடிததுருண டைகளாககி 289 - வது அபபளததைச செயததுபோலவே இதையும செயயவேணடியது இதறகு உபயோகபபடுததும அரிசிமா இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருககவேணடும

293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உளுந்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பிரண்டை - ஐந்து (5) பலம் —இதை இளசாயப்பார்த்து நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாயப் பிசைந்து பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிட்டு அந்த ஜலத்தில்,

உப்பு - முக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம், **எண்ணெய வெங்காரம்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **அப்பளக்காரம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து வடிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுந்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **நல்லமிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் றடவி வைத்திருந்து மறுநாள் அதைச் செம்மையாய் இடித்து உருண்டைகளாக்கி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு அரிசிமா இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்

---

294 அரிசிமா அப்பளம்.

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இது வெண்மையாயும் பெருமனுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செம்மையாயக் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாயக் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக்கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறினபின் அதாவது ஜலம் வற்றிப்போம் வரையில் உலர்த்திச் செம்மையாய் இடித்துப்புடைத்துக் குங்குமம்போன்றமாவை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) படி —இதை ஒருபடி ஜலங்கொள்ளுகிற அகன்றவாயையுடைய ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காயச்சவேண்டியது

உப்பு - அரையே அரைககால ($\frac{5}{8}$) பலம —இதைக கொதிககும ஜலத திற போட்டுக கொஞசநேரததிறகுப்பின சிக்கப்படுததிவைத திருககும அரிசிமாவை அதிற கொட்டிச செம்மையாயக கிள றிககொடுத்து இறககிப்பின அதை ஓர தாம்பாளததிற கிளறிக கொணடு செம்மையாய ஒட்டுப்பிசைந்து வைத்துககொள்ள வேணடியது

உளுத்தமா - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதையும அந்த அரிசிமா மொத்தையிற போட்டு அதனபின,

ஏலரிசிப்பொடி-கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதையும அந்த மாவுடனபோட்டுபின,

எலுமிச்சம்பழம் - மூனறு (3) — இவைகளின ரஸததையும அந்த மாவின மொத்தையிற பிழிந்து அதனபின,

காயம - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதைக கொஞசம ஜலத்திற கரைத துத தெளிவை மாவிறகொட்டி இவை எல்லாவறறையும ஒன ருயப பிசைந்து வைத்துககொள்ள வேணடியது கொஞசம இளககமாயிருந்தால இறுகலாகபபோதுமான கொஞசம உளுத தமாவையும சேர்த்துககொள்ளலாம இப்படிககலந்துவைத திருககும மாவினமொத்தையைக கொணடு முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச செயததுபோல அப்பளமாகச செயயவேண டியது

---

295. அரிசி அப்பளம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை குருணையில்லாமல் முழு அரிசியாய இருப்பதைப பார்த்து ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து நனறாய ஊறியபின அதை நிழலில ஓர துணியினமேல பரப்பி அது முககாறபாகம உலர்ந்தபின ஓர சட்டி அலலது வாணலியிற போட்டு சிவப்பாமற பொனனிறமாய வறுத்து அதாவது அவ வரிசிகள கொஞசம மேடுபள்ளமுமாய உப்பி வறுபட்ட வுடனே எடுததுச சனனமாய குங்குமமபோல மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துககொணடு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) —இப்பழங்களை நனருயக கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச சாறறை சித்தப்படுததியிருககும மாவிறகலந்து வைத்துககொணடு,

நல்ல ஜலம் - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி, **உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **காயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **அப்பளககாரம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவைகளை ஜலததிற கரைந்து அடுப்பிலவைத்துக காயச்சிப பினபு அதை வடிகட்டி எடுத்துககொணடு அச்சலததில எலு மிச்சம்பழரஸங்கலந்த மாவைககொட்டிக கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுக்லாணநேய் - ஒரு (1) பலம, **சீரகம்** அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **நசுக்கின மிளகு**-அரைககால($\frac{1}{8}$)பலம —இவைகளை அநத மாவிறபோட்டு நனருயபபிசைநது முநதிய அபபளஙகளின மாவையிடிததது போலிடிதது ஒரே உருணடையாய உருட்டி ஓர களிமபோாத பாததிரததில வைதது அவவுருணடையின மேல ஓர ஈரத துணியைப போறறி வைததுககொணடு அதிலிருநது சிறிய எலுமிசசஙகாயளவு மாவை எடுததுககொணடு அதை முநதிய 289-வது அபபளததையிட்டதுபோலவே யிட்டு ஓர முரத திலவைதது வெயயிலிலுலாததிர சுட்டு அலலது பொரிதது உபயோகிககவேணடியது பிசைநது வைககிருககும மாவை ஒரே தடவையில எலலாவறறையும எலுமிசசஙகாயளவு உருணடைகளாககாமல மொததததிலிருநது ஒவவொருதடவை யாய எடுததுககொளளவேணடியது

---

296. கொபபுள அபபளம்.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **உபபு** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இவவிரணடையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததிற கொட்டி வைததுககொளள வேணடியது

துத்தி வோ - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதை அமமியிலவைததுச செமமையாய நசுககி உபபுஜலததிற போட்டுப் பினபு,

மோத்தை நேய் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதையும அநத ஜலததிற போட்டுக கொஞசம கொதிககவைததுப பினபு அதைவடிகட்டி வைததுககொளளவேணடியது

உளுந்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாததிரததிற போட்டுக கொணடு தயாராககி வைததிருககும உபபுஜலததைவிட்டு அதனபின,

காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இதைக கொஞசம ஜலததிற கரைதது அநததெளிவையும அநத மாவிலவிட்டுச செமமையாயப பிசைநது அநத மொததததினறும கொஞசம எணணெயைத தடவிவைததிருநது மறுநாள 289-வது அபபளததைச செய தது போலவே இதையும செயயவேணடியது

---

297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு பாததிரததிலவிட்டு வைததுக கொளளவேணடியது

உப்பு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இதைப பாததிரததிலிருககும ஜலததிற போட்டு,

அப்பளக்காரம் - முக்கால் (¾) பலம், **காயம்** - கால் (¼) ரூ எ.—இவ்விரண்டையும் உப்பைப்போட்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு அந்தஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி.—இதை மேற்படி உப்புஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத்தடவி அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள் செம்மையாய் இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி 289-வது அப்பளத்தைப்போல ஏருக்கிலை கனமுள்ளதாய் அப்பளங்களாக்கி வெய்யிலிற் கொஞ்சம் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்பளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போற் சொப்புளங்களுடையதாய் இருக்கும். அல்லாமலும் அந்த அப்பளங்களை இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரித்தால் சொழுக்கட்டையைப்போல உப்பியிருக்கும். ஆனால் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்த வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயை ஓர் கரண்டியினால் எடுத்து இரண்டொருதடவை பொரிபடும் அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் விட வேண்டியது.

---

298 அவல் அப்பளம்.

சம்பா அவல் - அரைப் (½) படி.—இதை நெல் உமிமுதலியவைகளில்லாமற்செய்து நன்றாய் உலர்த்தி அரை மாவாக அரைத்துத் தெள்ளி அதிற் சன்னமாயிருக்கும் மாவிற் கால் (¼) படியளவையும் கொஞ்சம் பெருமனாயிருக்கும் மீதி கால் (¼) படிமாவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **காயம்** - கால் (¼) ரூ எ, **நல்ல ஜலம்** - அரைப் (½) படி.—இவைகளை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு அதை வடிகட்டி இரண்டாய்ப் பகுத்துவைத்துக்கொண்டு அதின் ஒருபாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பருமனான அவல் மாவைக்கொட்டி உடனே,

சீரகம் - கால் (¼) பலம், **தூளாக்கின மிளகு** அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளையும் உப்புஜலத்திற் போட்டிருக்கும் அவல்மாவுடன் கலந்து ஊறவைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் பிசைந்து முந்திய அப்பளமாவுகளைப்போல நன்றாய் இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்றொருபாகமாகிய உப்புஜலத்திற் கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக் கொண்டும் இடிக்கையிற் கைகளில் இவைகளில் அந்தமாவுபடா

மல் அதாவது ஒட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக்கொண்டும் இடித்து உருண்டையாக்கி ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு மூடிவைத்திருக்கும் அவலமாவில் ஓர் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல இதையும் அப்பளமாக்கி ஓர் முறத்திற்போட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஆனால் அப்பளத்தை இடுகையில் அப்பளக்குழவிக்கும் பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக்கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனியாய் இடித்து வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவலமாவை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது.

பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரேதடவையில் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்காமல் ஒவ்வொருதடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்த்திருக்கும் வெண்[illegible]காயஜலம், பிரண்டைஜலம், வசலைக்கீரை ரஸம், துத்திவேர்ஜலம் இவைகளைப்போல சேப்பங்கிழங்குஜலம், சீந்திக்கொடிஜலம், கண்டங்கத்திரிவேர்ஜலம், கள்ளிக்கொம்புஜலம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிற் கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு. அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்ந்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச் சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இதையும் சேர்ப்பதுண்டு. இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய், கிழங்குகளின் ஜலம் அல்லது ரஸத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சேர்ப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப்பரவி சொப்புளங்கள் ஆவதற்கேயாம்.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்

முற்றிற்று

பலவகைப்

பக்ஷணங்கள்

இபபக்ஷணஙகளில தோசை, இடடிலி, கொழுககடடை, ஆம வடை, வடை, அபபம, அதிரஸம, சுகியன, முறுககு, தேனகுழல இவைகளைபபோலொதத இனனுஞ சிறசில பக்ஷணஙகளே இவவிராஜ தானியிற சிறிருநதமுடைய இநதுககளின பூரவீக பக்ஷணஙகளா யிருககினறன இககாலததில அனனிய நாடடாாகளாகிய மஹாராஷ டர காநாடக தேசததாாகள வரபபோகத தொடஙகியபினனும நமது நாடடார அநநாடுகளுககுப போகவரத தொடஙகியபினனும அந நாடடின பக்ஷணஙகளாகிய சாளிபேணி (முனகுபபூ), பஜீபோணடு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லடடு), ஜிலேபி, பேணி, பாபி, ஹலவா, பூநதி முதலியவைகளைபபோலொதத சிறசில பக்ஷணஙகளும இனனாடடில வழஙகிவருகினறன

இவைகளிற சிலவறறைச சுபதினஙகளிலும சிலவறறைப பிதரு தினஙகளிலும இனனுஞசிலவறறை அரோசக பரிகாரததின பொரு டடுச சாதாரண தினஙகளிலும செயவது வழககமாயிருககினறது அவைகளின விவரம அநதநதப பக்ஷணஙகளைபபறறிச சொலலுமிடத தில விவரிககபபடடிருககினறது

பலவகைத தோசைகள.

இபபக்ஷணமானது இநதுககளுககுரிய ஏகாதசி, அமாவாசை முத லிய விரததினஙகளில உபவாஸஞசெயயச சகதியறறவாகளுககு அன னததிறகுப பதிலாகச செயயபபடும ஓா சாதாரண பக்ஷணமாயிருக கினறது

---

299. உளுநதமபருபபுச சோநத தோசை.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, உளுநதம் பருபபு கால ($\frac{1}{4}$) படி —இவவிரண டையும ஒருமணிநேரமவரையில ஜலததில ஊரவைததிருநது பினபு ஜலததை வடிததுவிடடுக கலலுரலிறபோடடுக காறபடி ஜலததைத தெளிததுககொணடு வெணணெயபோ லரைதது ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில எடுதது வைததுககொணடு,

பொடிசெயத உபபு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இதை அரைதது வைத திருககும தோசைமாவிற கலநது காலபடி ஜலததை யதிற

கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 63-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற தோசைக்கல்லை அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சி அது காய்ந்தபின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஒர் துணியை நனைத்துக் காய்ந்திருக்கும் தோசைக்கல்லிற் றடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய தடவின தோசைக்கல்லினமேல வார்த்துத் தேவையான கனத்திற்குச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திறகுப்பின அதாவது அத்தோசையின அடிப்பாகத்தின ஓரத்தை 61-வது பக்கத்தின 35-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற துடுப்பினால் மெதுவாயக் கிளப்ப அம்மாவானது தோசைக்கல்லிலும் துடுப்பிலும் படாமல கிளம்புஞ்சமயத்தில அத்தோசையை எடுத்துத் திருப்பிப்போட்டு உடனே கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கையி லெடுத்துத் திருப்பினதோசையினமேற் றெளித்து மெதுவாயத்தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின முனபோலவே மாவானது தோசைக்கல்லிலும் துடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற் கல்லைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பினனுங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி மீதிமாவையும் முனபோலவே தோசைகளாய் வார்த்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

சில தோசைமாவை அரைத்தவுடனே வார்க்காமல அனறெல்லாம் அப்படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வார்க்கிறதும உண்டு.

---

300. தேங்காயத் தோசை.

தேங்காயத் துருவல் - பனனிரண்டு (12) பலம், அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளில அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம வரையில ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு மற்ற இரண்டு சாமானகளையும கலந்து கலலுரலிறபோட்டுக் கொஞ்சம ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெயபோலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தான இளக்கமாவதறகுப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதைபபோலவே இதையும வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

301. வெந்தயத் தோசை

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, **வெந்தயம்**- இரண்டு (2) பலம — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும ஒரு மணிநேரம வரையில ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து பினபு ஜல

தனதை வடிததுவிடடு அதை ஓா கலலுரலிற் போட்டுக கொஞ்சஙகொஞசம ஜலததைததெளிதது வெணணெயபோலரைதது 299 - வது தோசையினமாவைக கரைதததுபோல அததனை இளககமாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுக கரைதது அபபடியேவைததிருநது மறுநாள,

உப்பு - அரையே அரைககால ($\frac{5}{8}$) பலம, சீரகம் - காலே அரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, 'காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம — இவைகளிற காயததைத தவிர மறறவைகளைப புளிதததோசைமாவிற போட்டுக காயத தைமட்டும கொஞசம ஜலததில ஊறவைதது அதன தெளி வைத தோசைமாவிறகொட்டிப பினபு எலலாவறறையும ஒன றுயக கலநதுகொடுதது 299 வது தோசையைபபோல இதை யும வாாதது உபயோகிககவேணடியது

302 வெஙகாயத தோசை.

முநதிய 299, 301-வது தோசைகளைபபோலவே இதையும செயய வேணடியது ஆனால இததோசையை வாாபபதறகுமுன இநதத் தோசைமாவில தோலைபபோககித துருவலாக நறுககின வெங்காயம் ஐநது (5) பலம, பொடிபபொடியாய நறுககின பசசை மிளகாய ஒனற ரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, பொடிபபொடியாய நறுககின பசசைககொத்துமல்லி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, இவைகளையும கலநதுகொணடு முநதியதோசை களைபபோல வாாககவேணடியது ஆனால மேறகூறிய இரணடு தோசைகளிற போட்டிருககும உபபைககாட்டிலும கால ($\frac{1}{4}$) பலம உபபை அதிகபபடுததிககொளளவேணடியது சிலா கொஞசம கறு வேபபிலையையும சோபபதுணடு

303. வெலலத தோசை.

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியை நனறாயககளைநது ஜலததை வடிததுவிடடு அதை நிழலில உலாததி அரைதது மேற சொனன அளவினபடி அளநது வைததுககொணடு,

தேங்காயததுருவல - ஆறரைப ($6\frac{1}{2}$) பலம, பொடிசெய்த உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, வெலலம் அல்லது சாககரை - இருபது (20) பலம, ஏலரிசி- அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இநத நானகு பதாாததஙகளையும அரைததுவைததிருககும மாவிறபோட்டு நனறாய்க கலநது முநதிய 299 - வது தோசைககு மாவைக கரைதததுபோல அததனை இளககமாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுக கரைததுச சிததபபடுததிககொணடு அடுபபின பேரிலிருக குமதோசைககலலிறகு நெயயைததடவி முநதிய 299-வது தோசையை வாாதததுபோல இதையும வாாககவேணடியது

304. கோதுமைமாத் தோசை.

கோதுமைமா - அரைப் (½) படி, வெல்லம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம், நெய் - அரைப் (½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஆறரைப் (6½) பலம் — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலந்து முந்திய 299 வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோலவே அத்தனை இளக்காரமாய்த் தக்க போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே வார்க்கவேண்டியது. இதில் தேங்காய்த்துருவலைச் சேர்க்காமலும் செய்வதுண்டு. ஆனால் தோசைக்கல்லிற்கு நெய்யைத் தடவவேண்டியது.

305. பால் தோசை (ஆயிதே).

அரிசிமா அரைப் (½) படி — அரிசியைக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு அதைக் கொஞ்சம் நிழலில் உலர்த்திக் குங்குமம் போல யந்திரத்தில் அரைத்து மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - கால் (¼) பலம் — இதில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மேலாகக் கழுவி உடனே ஒரு துணியிற்போட்டு ஒத்திக்கொண்டு பொடி செய்து அரிசிமாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு அதை மோர்க்குழம்பைப்போல அத்தனை இளக்கமாய்க் கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக்காய்ச்சி அந்த மாவிலேவிட்டுக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு 299-வது தோசையை வார்த்தது போல மெல்லியதாய் வார்த்து அதன்மேல் அந்தோசையின் அளவானவாயையுடைய தாம்பாளம் அல்லது போகணியைக் கவிழ்த்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் பாத்திரத்தை எடுத்துவிட்டு முந்திய தோசைகளைப்போற் திருப்பிப் போடாமல் கிளப்பி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறே மிகுதிமாவையும் வார்த்து வைத்துக் கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை நன்றாய்க்காய்ச்சிப் பாதி சுண்டியபின்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், சாக்கரை - பதினைந்து (15) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் பாலிற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்கு அரை நாழிகைக்குமுன் வார்த்துவைத்திருக்கும் தோசைகளை இந்தச் சாக்கரைகலந்த பாலில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு பரிமாற வேண்டியது. இந்தமாவைக் கரைக்கையிற் சிலர் தேங்காய்த்

துருவலையும் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில் அதன் நிறை மூன்றுபலமாக யிருக்கவேண்டியது.

---

306. பிரண்டைத் தோசை.

அரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இந்த இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போடவேண்டியது.

பிரண்டை - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை இளசாய்ப்பார்த்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஊறியிருக்கும் அரிசிப் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து அதையெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றில் சீரகத்தை நசுக்கியும் காயத்தைக் கரைத்தும் தோசைமாவிற் போட்டு முந்திய 299-வது தோசைமாவைக் கரைத்ததுபோல அதற்கு இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு மாவைக்கரைத்து அதை வார்த்ததுபோல வார்க்கவேண்டியது.

---

307. பயற்றம்பருப்புத் தோசை.

தோலெடுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை இரண்டுமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பருப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அரைத்து ஒரு சுயம்பாகப் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பிற் கலக்கவேண்டியது.

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைந்து பதார்த்தங்களில் மிளகு சீரகம் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும், பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கியும், இஞ்சியின் மேல்தோலைப்போக்கித் துருவுமணையிற் றுருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொண்டு பின்பு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துப் பருப்புமொத்தத்தையில் விடவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை மற்றச் சாமான்கள்கலந்த தோசை மாவிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க்கரைத்து ஜலம்போதாமலி

ருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற் றிட்டமாய்க் கரைத்து அவைகளைப்போலவே இதையும் வார்க்கவேண்டியது

இதிற் சிலர் எலுமிச்சம்பழத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக் கரைத்தபின் அதில் ஒரு பழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்

பலவகை இட்டிலிகளும் கொழுக் கட்டைகளும்.

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் அன்றியும் இவைகளை விநாயக சதுர்த்தி, வரலக்ஷ்மி விரதம் முதலிய சிற்சில நோன்புகளுக்குச் சாதாரணமாய்ச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது

308. ஸாதா இட்டிலி.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை இரண்டு நாழிகைவரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அரிசியை உரலிற்போட்டு இடித்தெடுத்து * முறத்தினால் தெள்ளிக் குங்குமம்போன்ற மாவை எடுத்துவிட்டு மற்றப் பருமனுள்ள மாவை யெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஜாமம்வரையில் ஊறவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து, நான்குபடி ஜலங் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலெடுத்துக் கொண்டு, அதில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பருமனுள்ள அரிசிமாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

கடலைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சை கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளில் மிளகாயின் காம்பைப்போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவது போல் நறுக்கியும் புளிக்க வைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

---

* அரிசியை யிடித்துப்புடைத்துப் பெருமனுள்ள மாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலர் அவ்வரிசியை ஊறவைத்திருந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலிலுலாத்தி எந்திரத்திற் போட்டுச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல் அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுமுண்டு

காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இதை ஒருபலம ஜலததிற கரைதது அந ததெளிவை மாவிறகொட்டி எலலாவறறையும கலநது பிசைய வேண்டியது. இவவிதமாய மாவைத தயாராககிக்கொண்டு 63-வது பககததில 41, 42 இநத படங்களையுடைய வடிவு போனற ஓர இட்டலிப பாததிரததில அதின பாதியளவு ஜலத தைவிடடு அடுபபினமேரில வைததுக காயச்சவேண்டியது. அபபடிக் காயச்சுகையில அநத இட்டலிப்பாததிரததின மூடி யால மூடிவைககவேண்டியது. பினபு ஒரு வாழையிலைத துண் டிறகு எண்ணெயைத தடவி இட்டலித தட்டின முதலடுக கில வைதது ... அலலது இட்டலிக தட்டிற போட்டு அநத இலையினமேல இரண்டுகரண்டியளவு இட்டலி மாவைவிடடு மறறொருவாழையிலைத துண்டிறகு எண்ணெ யைததடவி அதனமேல மூடி பினபு மறறொரு அடுககின தட் டில மேலேசொலலியபடியே மாவைவிடடு அவவிரண்டு தட் டுகளையும பாததிரததில வைதது அதை கோபுரமபோனற அதன மேலமூடியால மூடிவைககவேண்டியது. பினபு காலமணிநேரம வெநதபின இட்டலிப பாததிரததின மூடியின இடுக்கிலிருநது சொட்டுசொட்டாய ஜலம விழு கிறசமயததில அதைததிறநது இட்டலியினமேல கொஞசம ஜலததைத தெளிதது இட்டலியைப பெயர்ததெடுதது வைததுக கொளளவேண்டியது. இவவிதமாக மிகுதிமாவையும செயய வேண்டியது.

---

309 கோவில இட்டலி.

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை அரைமணிநேரமவரையில ஜலததில ஊற வைததிருநது பினபு நன்றாயக கழுவி ஜலததை வடிகதுவிடடு உரலிறபோடடு நொயயரவையாய அரைதது இரண்டுபடி ஜலம கொளளும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில எடுதது வைததுக கொளளவேண்டியது.

உளுததம் பருப்பு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஒருமணிநேரம வரை யில ஊறவைததிருநது ஜலததை வடிதது உரலிறபோடடு வெண்ணெயபோலரைதது, அரைதது வைததிருககும அரிசிமா விறபோடடுக கலநதுசேர்தது, மகாருசியுளளதாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுக கரைதது அனறெலலாம அப படியேவைததிருநது மறுநாள,

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **பொடிசெயத உபபு** - ஒன றேகால ($1\frac{1}{4}$) பலம, **நெய** ஆறு (6) பலம, **நறுககின பசசைமிள காய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **நறுககின கொத்துமல்லி** - கால ($\frac{1}{4}$)

பலம், **கடலைப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இதைச் சொஞ்சம் ஜலத்திற்கரைத்து அந்தத்தெளிவை மாவில் விடவேண்டியது.

சுக்கு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதை இடித்துப் பொடிசெய்து இட்டிலிமாவிற் போடவேண்டியது.

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) — இதையும் நறுக்கி விதைகளையுமெடுத்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழிந்து அந்தமாவை நன்றாய்க் கலந்து கரைத்து பலாச (புரச) இலையின் தொன்னையில் அல்லது சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்தமாவை நிரப்பி இட்டிலிப்பாத்திரத்தின் அடுக்குகளிலிருக்கும் சிப்பித்தட்டில் இதுகளைவைத்து முந்திய 308-வது இட்டிலியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

310. கோதுமைநொய் (ரவை) இட்டிலி.

கோதுமைநொய் - கால் (¼) படி, **நெய்** - நான்கு (4) பலம், **தயிர்** - கால் (¼) படி, **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - கால் (¼) பலம் — இவ்வாறு பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே நான்கு பாகமாய்ப் பகுத்து இப்படிப் பகுத்த பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய், ஒருபங்கு நெய், ஒருபங்கு தயிர், ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்கு மிளகு, ஒருபங்கு சீரகம் இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஓர் ஈயம்பூசின தட்டில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே கோதுமைநொய் முதல் சீரகம்வரையிலுள்ள ஆறு சாமான்களில் ஒவ்வொன்றின் மீதி மூன்று பாகங்களையும் மேற்சொல்லியபடி ஒன்றாய்ச் சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு கலப்பையும் ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இதை அரைப்பலம் ஜலத்திற் கரைத்து நான்கு பங்காய்ப் பகுத்து ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொயில்விட்டு ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, முந்திய இட்டிலிமாவுகளின் திட்டமாய் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அப்படிக்கலந்த மாவைக்கொண்டு, முந்திய 308-வது இட்டிலியைச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் அந்தமாவை இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் போடுகையில் மாவின் அடி

யிலும் மேலும் போகும் இலைக்குத் தடவவேண்டிய எண்ணெய் கருப்பதிலாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது. சிலர் மேற்கூறிய கோதுமைநொய், தயிர், நெய், உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாகங்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைவதுமுண்டு. அப்படிச் செய்வதனால் இட்டிலியானது மிருதுவாகாமல் கெட்டியாய்ப்போய்விடும். ஆகையினால் மேற்சொல்லியபடி செய்வதே உத்தமம்.

---

311. வெல்ல இட்டிலி.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியை நனையப்போட்டு நிழலிலுலர்த்தி நொய்யில்லாமல் மாவாக்கி மெல்லிசான பட்டில் அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

வெல்லம் - பதினைந்து (15) பலம், ஏலரிசிப்பொடி கால் (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஆறரை (6½) பலம், நெய் இரண்டு (2) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை நொய்யில்லாமல் மாவில் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக் கொதிக்கவிட்டு அந்தக் கொதிப்பு ஜலத்தை வெல்லங்கலந்த மாவில் கொட்டி முந்திய 308-வது இட்டிலியைக் கரைத்த பிரகாரம் கரைத்து அவ்விட்டிலியைப்போல் வைத்து அதைப்போலவே இட்டிலிகள் வேகவைக்கவேண்டியது. இதற்குத் தடவுவது நெய்யாகவே இருக்கவேண்டியது.

312. சாக்கரை இட்டிலி

அரிசிமா அரைப் (½) படி — இதையும் 308-வது இட்டிலிக்கு மாவைத் தயார்செய்துகொண்டதுபோலவே இந்த மாவைத் தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி — இந்த ஜலத்தை ஒருபாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பின்மேலிலே வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பத்து (10) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், சாக்கரை பதினைந்து (15) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே அர்த்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அதை 308-வது இட்டிலியைப்போலவே இட்டிலிப்பாத்திரத்தில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

313. தேங்காய்ப் பூரணக் கொழுக்கட்டை.

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், **வெல்லம்** - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் வெல்லத்தைத் தூளாக்கித் தேங்காய்த்துருவலுடன் கலந்து, ஓர் வாணலியிற் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் ஐந்துநிமிஷம்வரையில் வறுத்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் —இதை வெல்லத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது; இதற்குப் பூரணம் * என்று பெயர்.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (⅜) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நலங்காய்ந்தபின்,

அரிசிமா - அரைப் (½) படி —அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலில் உலர்த்தி, இடித்துச் சன்னமாய் மாவாக்கிக்கொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஒருகொதிகண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாம்பாளத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற் தடவிக்கொண்டு தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவைச் செம்மையாய் ஒட்டிப் பிசைந்து பதனாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்தப் பொத்தைகளாய்ப் பெரும் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - வீசம் (1/16) படி —இதை ஓர் தட்டத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்திலிருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாக்கி அதில் மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பூரணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓரங்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து இட்டிலிகளை வேகவைத்தது போலவே இதையும் இட்டிலிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேக வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இக்கொழுக் கட்டைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனால் ஓர் தட்டைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளும்வரையில் ஒன்றின்மேல் ஒன்று படா மல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது.

---

* இப்பூரணங்கள் தேங்காய், எள்ளு, பல்வகைப்பருப்புகள், கோதுமை, மொச்சை முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்து மதுர ரஸத்தையுடையதாயும், பலவகைப் பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கார ரஸத்தையுடையதாயும் செய்வதுண்டு.

314 தேங்காயப்பூரண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை.

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இந்த மாவை முந்தியகொழுககட்டைககுருககுத தயாராககினது போல தயாராககி வைததுககொளள வேணடியது

கோதுமைமா - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, பொடிசெயதவுப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவவிரணடையும மேமசொலலிய அரிசி மாவிறகலநது வைததுககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் - காலேவீசம ($\frac{5}{16}$) படி — இதை ஒரு பாததிரததில விடடு அடுபபினமேரிலவைததுக காயசசி ஜலஙகொதிககததொடங கினவுடனே கலநதுவைததிருககும மாவிறகொடடிக கலநது கையில நெயயைத தடவிககொணடு இறுகலாயப பிசைநது எலுமிசசஙகாயளவு உருணடைகளாக உருடடி வைததுக கொளளவேணடியது பினபு முநதிய 313-வது கொழுககட டைககுத தேஙகாயப பூரணம செயதுகொணடதுபோல இதற கும பூரணம செயதுவைததுககொணடு அதில நெலலிககாயளவு பூரணததை மேலே தயாராககி வைததுககொணடிருககும மாவு ருணடையைச சிணணமாககி அதிலவைதது மடிதது இடடி லிப பாததிரததில வேககவைபபதறகுப பதிலாக நெய அலலது எணணெயில கொஞசம சிவநதநிறமாய வேகவைதது எடுதது பயோகிககவேணடியது

---

315 உளுநததம்பருபபுப பூரணக கொழுககட்டை.

உளுததம் பருபபு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஒருமணிநேரமவரை யில ஊறவைததிருநது வடிததுப பினபு பருபபை அரைதது ஒரு ஈயமபூசினபாததிரததில எடுதது வைததுககொளளவேண டியது பினபு,

நொயபோன்ற அரிசிமா - மூனறு (3) பலம. — அரிசியை ஊறவைததி ருநது இடிதது மேறசொலலியபடி நொய போலாககி அரைதது வைததிருககும உளுததமாவிற கலநது பிசைநது அனறெல லாம புளிககவைததிருநது மறுநாள,

நறுககின பசசைமிளகாய - ஒரு (1) பலம, நறுககின கோத்துமல்லி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, பொடிசெயத உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, நசுக கின மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடலைப்பருபபு - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இபபதாாததஙகளைப புளிககவைததிருககும மாவிறபோடடுப பினபு,

காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இதைக கொஞசம ஜலததில ஊறவைததி ருநது அநதததெளிவை மாவிற கொடடிப பினபு,

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) —இதையும் அநேகமாகப் பிழிந்து கலந்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (1/8) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசிமா - கால் (1/4) படி —அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய மாவாக்கி அளந்து கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்த மாவை மறுபடியும் தாம்பாளத்திற் கிளறி எடுத்துக்கொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி அந்த மாவை நன்றாய்க்கலந்து பிசைந்து பதனுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து உருட்டி முந்திய 313 வது கொழுக்கட்டைக்குப் பிசைந்தமாவை அரிசிமாவில் ஒத்திக் கிண்ணமாக்கிக்கொண்டதுபோல கிண்ணமாக்கி அந்தக் கிண்ணத்தில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உருத்தமா மொத்தையால் எலுமிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்களைச் சுற்றிலும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டையை வேகவைத்ததுபோல இதையும் வேகவைத்து எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகை ஆமவடைகள்.

இப்பதார்த்தமானது நோன்பு, விருந்து, கல்யாணம் முதலிய சுபதினங்களிற் செய்யும் ஒரு சாதாரணமான பக்ஷணமா யிருக்கின்றது. அல்லாமலும் இதை மோர்க்குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பது முண்டு.

---

316 ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால் (1/4) படி, **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் (1/4) படி, **துவரம் பருப்பு** - கால் (1/4) படி —இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால் (3/4) பலம், **பச்சைமிளகாய்** இரண்டு (2) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஊறின பருப்புகளுடன் போட்டுப் பின்பு அவைகளை ஆட்டுரலில் போட்டு அதிகசன்னமாகாமல் ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு - கால் (1/4) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (1/8) பலம் —இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்

பருப்புமொத்தையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை ஓர் இருப்பு வாணலியிலிட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்து நுரை அடங்கினவுடனே மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றை வாழையிலை அல்லது ஈரத்துணியின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் போடவேண்டியது. பின்பு இவ்விதமாகவே ஏழு அல்லது எட்டு உருண்டைகளைத் தட்டி ஒரேகாலத்தில் வாணலியிற் போட்டு அது கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வெந்தபின் அதை எடுத்துவிடவேண்டியது. ஆனால் இதற்குமத்தியில் ஒருதட்டவை வாணலியிலிருக்கும் ஆமவடைகளைத் திருப்பியும் போடவேண்டியது. இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

317. மற்றொருவித ஆமவடை.

துவரம் பருப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இம்மூன்று பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ, மஞ்சள் பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை உரலிலிருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல் இதையும் செய்யவேண்டியது.

318. பயற்றம்பருப்புச் சேர்ந்த ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, துவரம் பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இந்நான்கு பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், பச்சை மிளகாய் இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ —இப்பதார்த்தங்களையும் உரலி

கிருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆம வடையைச்செய்ததுபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

319. முந்திரிப்பருப்பு ஆமவடை.

பால் - அரைப் (½) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு,

முந்திரிப்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம், இதன் மேற்றோலைப்போக்கிப் பருப்பைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பாலிற்போட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆமவடைகளுக்குப் பருப்பை அரைத்ததுபோல அரைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலிட்டு அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அரைத்துவைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி 316 வது ஆமவடையைச் செய்ததுபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைப் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, ஆமவடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தச்சர்க்கரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது. ஆமவடை அதிக சூடாயிருக்கையில் அதைப்புரட்டுவதனால் சர்க்கரை தானாகவே பாகாய்விடும்.

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருப்புகளினுக்களைக்கொண்டு செய்யும் பக்ஷணங்களுக்கு மதுர ரஸமே உத்தமமானது. அதை அனுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருப்பைப் பாலில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச்சேர்த்து மற்ற ஆமவடைகளைப்போலவே இதையும் செய்துகொள்ளலாம்.

320. மக்காச்சோள ஆமவடை.

மக்காச்சோளம் - அரைப் (½) படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி.—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது.

உப்பு - ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **பச்சை மிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **பச்சைக்கொத்து மல்லி** - ஒரு (1) பலம், **இஞ்சி** - கால் (¼) பலம், **தேங்காய்த்துரு**

வல் - ஐந்து (5) பலம், **காயம்** (1/16) ரூ எ — இவ்வேழு பதார்த்தங்களையும் வடியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரலிற் போட்டரைத்து அதனுடன்,

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இவைகளைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்த மொத்தத்தை 316-வது ஆமவடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோற் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆமவடைகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற்றோலைப்போக்கிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஆமவடைப் பருப்புக்கிற் சேரும் பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லியுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சேர்த்த ஆமவடைக்கு மஸாலவடை என்று பெயர்.

பலவகை வடைகளும் சுகியனும்.

இப்பக்ஷணங்களைச் சாதாரணமாய் நாட்டு இந்துக்களில் திவசம் முதலிய பிதுருதினங்களிற் செய்வது வழக்கமாய் இருக்கின்றது. அல்லாமலும் இதைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படும் வஸ்துக்களில் முக்கியமான உளுந்தானது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்குந் தன்மையையுடையதாகையால் சிலர் சாதாரண தினங்களிலும் செய்வதுண்டு. ஆனால் சுபதினங்களில் மட்டும் செய்வதில்லை.

321. வெண்ணெய்ச்சோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிநேரம் வரையில் ஊறினபின் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கல்லுரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இதையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் வெண்ணெயைப்போல் அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

தோலெடுத்த இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், **காம்பைக்கிள்ளின பச்சை மிளகாய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **வேரைக்கிள்ளின கொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம், **காயம்** - வீசப் (1/16) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தத்தை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தத்திற் செம்மையாய்ப் பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்த மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதில், எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தடவி அதன்மேலில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர் துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது

---

322. பருப்புகளும் கோதுமைமாவும் கலந்த வடை.

கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) படி, **பயற்றம்பருப்பு** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற் தனித்தனியே வறுத்துக் கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது இப்படி ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - ஒரு (1) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **கொத்துமல்லி** - இரண்டு (2) பலம், **இஞ்சி** - ஒரு (1) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்து, அவைகளைக் கல்லுரலிற்போட்டு அதிக ஜலம்விடாமல் வெண்ணெயைப்போலரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இதன் ரஸத்தை அந்தப் பருப்புமொத்தையிற் பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஒட்டப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயுமிருக்கும் பின்பு இதில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து இடது கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாக்கி மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையின் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவைக் கிண்ணமாக்கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அந்த மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முந்திய வடையைப்

போல வேகவைததுககொளளவேணடியது. இவவிதமாகவே மீதியிருககும கோதுமை மாவையும, பருபபுமொதகதையையும செயயவேணடியது

இதில வெஙகாயம சோததுககொளளப பிரியமிருநதால இரணடு பலம வெஙகாயததினை மேறசொலலபபோககிவிடடுப பருபபு, மிள காய, கொததுமலலி முதலியவைகளை அரைககுஙகாலததில அதையும சோதது அரைததுககொளளலாம

323 தயிா வடை.

கடடுததயிா - ஒனபது (9) பலம — தடிபபும வெணமையுமான ஓா வெளளைசசவுககததின நானகு மூலைகளையும கடடிப பைபோ லாககி ஓா முளையில தொஙகவிடடு அதில இரணடுபடி தயி ரைககொடடி ஒரு நாளெலலாம தொஙகவிடடிருநதால அதன ஜலமெலலாம வடிநதுபோய இறுகலாயவிடும அதறகே கட டுததயிா எனறு பெயா அதில மேற சொலலிய நிறையை ஓா ஈயமபூசின தாமபாளததிற போடடு வைததுககொளளவேண டியது பினபு,

கோதுமை நொய (ரவை) ஆறு (6) பலம, **பொடிசெயத உபபு** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **கொததுமலலி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **பசசைமிளகாய** - ஒரு (1) பலம, **இஞசி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இநதபபதாா தஙகளில கொததுமலலி, பசசைமிளகாய, இஞசி இவைகளைச சிறுசிறு துணடுகளாக நறுககி அதையும உபபு ரவை இவைக ளையும தாமபாளததிலிருககும கடடுத தயிாில போடடுச செம மையாயக கலநது ஒடடிப பிசைநது முநதியவடையைத தடடி யதுபோல தடடி நெயயில வேகவைதது எடுததுககொளள வேணடியது

இது தயிா சமபநதபபடட பதாாததமாகையால கொஞசம சூடா யிருககையிலேயே புசிககவேணடியது இவவடையில சோநதிருககும ரவைககுபபதிலாகக கோதுமைமாவையும சோததுககொளளலாம

324 அரிசி உளுததம்பருபபு கட்டுததயிா வெணணெய இவைகளசோநத வடை.

உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை இரணடுமணி நேரம ஜலததில ஊாவைததிருநது பினபு அநத ஜலததை வடிதது பருபபைக கலலுரலிறபோடடவேணடியது

அாிசி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை வேறொரு பாததிரததில ஊற வைககவேணடியது

உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இதை உரலிலிருககும பருபபுடன போட டுச செமமையாய அரைதது வைததுககொளளவேணடியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், தோலெடுத்துத்துருவின இஞ்சி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கட்டுத்தயிர்* - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், வெண்ணெய - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய நறுக்கின பசசைமிளகாய-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளை அரைததுவைததிருககும உளுந்தமபருப்பு மொத தையிற போட்டு நனறாயபபிசைநது வைததுககொளளவேண டியது பினபு மேலே ஊறவைததிருககும அரிசியின ஜலததை வடிதது அரிசியை உரலில போட்டு வெணணெயபோலவரை தது அதில கொஞசம ஜலததை விட்டுத தோசைமாவைப போல அதததனை இளககமாயக கரைதது, பினபு அரைததுவை ததிருககும பருபபு மொததையில எலுமிச்சங்காயளவு எடு தது உருட்டிக கரைதது வைததிருககும அரிசிமாவில தோய ததெடுதது நெய அலலது எணணெயில போட்டு வேககவை தது எடுததுககொளளவேண்டியது இவவிதமாகவே மீதியி ருககும பருபபு மொததையையும கரைதது வைததிருககும அரிசிமாவிற தோயததெடுதது வேககவைககவேண்டியது

---

325. நுரை வடை.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால ($2\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு தவலையிலவிட்டு அடுபபினபேரிலவைததுக காயச்சி,

உளுத்தம் பருப்பு - முககால ($\frac{3}{4}$) படி — இதைக கொதிததுககொணடி ருககும ஜலததிறபோட்டு ஒருகொதி கணடவுடனே அடுபபை விட்டிறககவேண்டியது இதை அரைமணிநேரமவரையில அபபடியே வைததிருநது பினபு ஜலததை வடிததுவிடவேண டியது

உபபு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம், பசசை மிளகாய - மூனறு (3) பலம், கொதது மல்லி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேஙகாயததுருவல் - மூனறு (3) பலம், காயம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரு எ, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம.—இநதபபதாரததஙகளை வேககவைதது வைததிருககும பருபபுடன போட்டு வெணணெயபோல நனறாய அரைதது எடுததுககொளளவேணடியது. பினபு,

அரிசிமா - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி — இதை அரைதத பருபபுமொததை யிற கலநது பிசைநது கொஞசஙகொஞசமாய எடுதது வடை களாக தட்டி நெய அலலது எணணெயில வேககவைததெடுகக வேண்டியது மொததையை வடையாகததட்டுமபோது கொஞ சம இளககமாயிருநதால அதை இறுகலாககுவதறகுப போது

---

* இதன விவரததை 329-வது பககததில 323-வது தயிர வடையால அறிநது கொளளவும.

மான அரிசிமாவை அதிற்கலந்து பிசைந்துகொள்ளலாம். வடையானது மெதுவாய் இருக்கவேண்டுமானால்,

வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை அரிசிமாக்கலந்த பருப்பு மொத்தையுடன் கலந்து பிசைந்து தட்டவேண்டியது. அப்படித் தட்டும் வடையானது அதிக கனமாயிருக்கக்கூடாது.

326. நெய்ப்பூரி வடை.

உளுத்தம் பருப்பு - கால (¼) படி —இதை இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்க்களைந்து கறுப்புத்தோலில்லாமற் செய்து அதைக் கல்லுரலிற் போட்டு அரைத்து ஒரு இரவெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள்,

சீனிச்சர்க்கரை - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் (⅛) படி.—இதைச் சர்க்கரையிற்கொட்டிக் கரைத்து அடுப்பின்மேல்வைத்து 127 - வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி இளம்பாகின்பதம் ஆகும்வரையில் கொதிக்கச்செய்து பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கற்கண்டுப் பொடி - இரண்டு (2) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைப் (½) பலம், **அரிசிமா** - அரைக்கால் (⅛) படி, **வெண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம் — இந்த நான்குபதார்த்தங்களில் கற்கண்டுப்பொடி, ஏலரிசிப்பொடி, இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொரு சிறியபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு மற்ற இரண்டு பதார்த்தங்களாகிய அரிசிமா வெண்ணெய் இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து பிசைந்து மெல்லியதாய் வடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துத் தயாராகவைத்திருக்கும் பாகிற்போட்டு எடுத்து ஏலரிசிப்பொடிகலந்த கற்கண்டுப்பொடியை ஒவ்வொன்றின்பேரிலும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்த்தூவி வைத்துக்கொண்டு பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

327. அமிர்த வடை.

இந்தவடையானது 326 - வது நெய்ப்பூரி வடையைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அரிசிமாவைமட்டும் சேர்க்கக்கூடாது.

328. அரிசிமா வடை.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்** - ஆறு (6) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டவேண்டியது.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி —இதை உப்பு முதலியவைகளைப் போட்ட ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாயக் கிளறிக்கொண்டுத்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒரு தாம்பாளத்திற் கிளறி ஆறிக் கைக்குக் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு செம்மையாயப் பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாகத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

329. தேங்காய்ப் பூரணச் சுகியன்.

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

வெல்லம் - ஒன்பது (9) பலம் —இதைப் பொடியாக்கி, வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காயுடன் சேர்த்து வறுக்கவேண்டியது. அப்படி வறுக்கையில் தேங்காயும் வெல்லமும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து மொத்தையாகிற சமயத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கிக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் —இதை வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் வெல்லம் கலந்த மொத்தையிற் (பூரணத்தில்) போட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து பிசைந்து நெல்லிக்காயளவாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

நல்லஜலம் - கால் (¼) படி, சன்னமாய் அரைத்த அரிசிமா - மூன்று வீசம் (3/16) படி, உளுத்தமா - வீசம் (1/16) படி —இம்மூன்றையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டுத் தோசைமாவைப்போற் கரைத்து மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் பூரண உருண்டைகளில் ஒன்றை அந்த மாவில் தோயத்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்க வேண்டியது. இதைப்போலவே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் வேகவைக்க வேண்டியது.

---

330. பயற்றம்பருப்புப் பூரணச் சுகியன்.

பயற்றம்பருப்பு - கால் (¼) படி, **கோதுமை ரொய (ரவை)** - அரைக்கால் (⅛) படி —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் சிவப்பாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி —இதை ஒரு தவலையில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின

வுடனே வறுதது வைததிருககும ரவையையும பருபபையும அதிற கொட்டி அது வெநது மொதகையானவுடனே அடுப பை விட்டிறககி மறறொரு பாததிரததில கிளறி யெடுததுக கொளளவேணடியது பினபு,

தேங்காயததுருவல - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **சாககரை** - ஆறு (6) பலம, **ஏலரிசிப பொடி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இமமூனறையும கிளறிவைததிருககும ரவை பருபபு இவைகளுடன போட்டுப பிசைநது பூரணமாககிககொணடு எலுமிசசங்காயளவு உருண டைகளாக உருட்டி வைததுககொளளவேணடியது பினபு,

ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசிமா** - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி —இவவிரண டையும ஒரு பாததிரததிற போட்டுத தோசைமாவுககுக கரை பபதுபோல மாவைச கரைதது உருட்டி வைததிருககும உருண டைகளில ஒனறை எடுதது அநத மாவில தோயதது நெய் அலலது எணணெயில வேகவைககவேணடியது இவவாறே மீதியிருககும மாவையும உருணடைகளையும செயயவேணடி யது

பலவகைப பூரி, அபபம், அதிரஸம் முதலியவைகள்.

இவைகளில பூரி, அதிரஸம, அபபம இவைகளைச சுபதினஙக ளிலும பிதுருதினஙகளிலும, அபபம பிதுருதினஙகளில மாததிரமும செயயத தககவைகளாக இருககினறன அலலாமலும வெலலாக கட்டியானது சோகுலாஷ்டமியனறும அபோசசபரிகாரததின பொருட டு மறற காலஙகளிலும செயவதுணடு

---

331. ஸாதா பூரி

கோதுமைநொய அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய** ஒரு (1) பலம, **உபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இமமூனறு பதாரததஙகளையும ஒனறாயச சேரதது ஓர பாததிரததிறபோட்டுக கொஞசம ஜலம அலலது பாலை விட்டு அபபளமாவைபபோல அததனை இறுகலாய ஒட்டிப பிசைநது கொஞசம நெயயைததடவிககொணடு நனறாய இடித துப பதனாககி அதை எலுமிசசஙகாயளவு உருணடைகளாககி வைததுககொணடு அபபளததைச செயகதுபோல சிறிய அப பளஙகளாகச செயது கொஞசம சிவககுமபடி நெயயிற பொரிக கவேணடியது ஆனால இதை அபபளமாகச செயகையில அடிக கடி ஒததிககொளளுவதறகு உபயோகிககும மாவானது கோது மைமாவாய இருககவேணடும

இப்பூரியில் சமபந்தப்படும் கோதுமைநொய்க்குப் பதிலாக நொய் யெடுக்காத மாவை அதாவது முழுக்கோதுமையைச் சன்னமாய் மாவாக்கியும் உபயோகிக்கலாம். இப்பூரியைப் பொரிக்கையில் அதே காய்ந்த நெய்யை ஒரு கரண்டியாலெடுத்துப் பொரிப்பும் பூரியின் பேரிலும்விட அது பூரித்துக் கொப்புளத்தைப்போலாகும்.

332. ஸ்ரீகண்டம்.

இது பூரியைப்போன்ற சாக்கரைசேராத ரவைபக்ஷணங்களுக்கு அனுபானமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

கட்டுத் தயிர் - அரை (½) வீசை —நல்லபாலை ஏடுகட்டாமற் காய்ச்சித் தயிராக்கி அத்தயிரை ஓர் அடர்த்தியான துணியிற்கொட்டி அத் துணியின் நான்குமூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லாம் வடிந்து இறுகலாகச்செய்து மறு நாட்காலையில் மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரை (½) வீசை —இதையும் மேற்சொல்லிய கட்டுத் தயிரையும் ஓர் கனிமம்பேராத தாம்பாளத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு ஓர் குண்டான் அல்லது போகணியின் வாயை ஓர் அடர்த்தியான துணியினாற்கட்டி அதன்மேல் சாக் கரை கலந்த கட்டுத்தயிரைப்போட்டு சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்க அப்போகணியிற் கட்டுத்தயிரானது விழுந்து மற்றக் கசண்டு கள் அத்துணியின் மேற்பக்கத்தில் நிற்கும். அத்தருணத்தில் அதையும் போகணியின் துணியையும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

குங்குமப்பூ - கால (¼) ரூ எ, **ஏலரிசி** - கால (¼) ரூ எ, **பச்சைக் காப்பூ ரம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இவைகளிற் குங்குமப்பூவைக் கொஞ் சம் பாலில் நன்றாய்க்கரைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப்பொடித்தும் போகணியிலிருக்கும் வடிகட்டின கட்டுத்தயிரிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொ டுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இதற்கே ஸ்ரீகண்டமென்று பெயர்.

333. சாக்கரைப் பூரி.

வெண்மையான ரவை - ஆறு (6) பலம் —இதை ஓர் தட்டத்திற் போட் டுக்கொண்டு ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் கல்லுர லிற் போடவேண்டியது.

வெண்ணெய் - நான்கு (4) பலம் —இதைக் கல்லுரலிற்குச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்து உரலிலிருக்கும் மா அல்லது நொய்

யை அரைக்கவேண்டியது அப்படி அரைக்கையில் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் அடிக்கடி உரலிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் முடிகிறவரையில் அரைத்து அந்தமாவை விரல்களினால் தொடுகையில் பஞ்சுபோலிருக்கும்பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உரலைவிட்டு எடுக்கவேண்டியது பின்பு அரைத்த மொத்தையில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை இலையில் உருட்டி வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகலமான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெய்யில் பொரிக்கவேண்டியது பின்பு அதை ஜலலிக்கரண்டியினால் எடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொண்டு, உடனே

சீனிச்சர்க்கரை - ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **பச்சைக் கர்ப்பூரம்** - வீசம் (1/16) ரூ எ —இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓர் தட்டத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களையும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சர்க்கரையில் ஒத்தி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் பூரியாக்கிச் சர்க்கரையில் ஒத்திவைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

334. அப்பம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி —இதைக் காய்ந்தஜலத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், **வெல்லம்** - நாற்பது (40) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்திருக்கும் நொய்யுடன்போட்டு நன்றாய் மசித்து,

கோதுமைமா - அரைப் (½) படி —இதையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங்கலந்த நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வாழையிலைத்துண்டிற்கு நெய் அல்லது ஜலத்தைத்தடவி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாயத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பக

குவமாய் வேகவைக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகவே அரிசி மாவைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு.

மேற்சொல்லிய அப்பத்தைப்போலவே (பூசினி) பறங்கிப்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு. இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அப்பம் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் சொல்லியிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப்பதிலாய் இப்பழங்களில் ஏதாவதொன்றைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்கால்பாகம் வெந்தபின் மேற்சொல்லிய அப்பத்திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, மசித்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமைமாவையும் அத்துடன் போட்டுக் கலந்து ஒட்டப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய அப்பத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

335 அதிரஸம்.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கித் தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சதங்கைக்கொதி கண்டவுடனே,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பாகாக்கி * இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு ஆற்றி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வருத்தக்கசகசா** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் அதிரஸமாவுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழை யிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவை உருட்டி இலையில்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு வேகவைத்தெடுக்கவேண்டி

---

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சதங்கைக்கொதியாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட்டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்துருட்டினால் மெழுகுபோல உருளும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

யது இபபடியே மீதிமாவையும தட்டி வேகவைததது எடுததுக கொளளவேண்டியது மாவைபபிசைகையில மாவானது அதிக இறுகலாயிருநதால அதில கொஞசம பால அலலது தயிரைத தெளிததும பிசைநது கொளளலாம

---

336 அதிரஸம்.

அரிசிமா - அரைப (½) படி —பழமையும பருமனுமான அரிசியை இரணடுநாள ஊறவைததிருநது பினபு உலததை வடிததுவிடடுத துணியினமேறில பரபபி உலாததி உரலிற போடடிடிததுத தெளளி மேறசொலலிய அளவினபடி அளநது வைததுககொளளவேண்டியது

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம, நெய - இரணடரைப (2½) பலம —இவவிரணடையும தயாராகி வைததிருககும மாவிற சேரததுப பினபு எலலாவறறையும உரலிற போடடு நனறாய இடிதது வைததுககொளளவேண்டியது

நெய - இருபது (20) பலம —இதை ஓர வாணலியிலவிடடு அடுபபில வைததுக காயச்சி நெய காயநதவுடனே,

ஏலரிசிப்போடி - அரைககால (⅛) பலம —இதை மேலே இடிதது வைததிருககும மாவிற போடடுப பிசைநது அதில எலுமிசசஙகாய ளவை எடுதது ஓர வாழையிலைததுணடிறகுக கொஞசம நெயயைததடவி அதனமேல வைதது உளளஙகையகலம வடடமாயததடடிக காயநதிருககும நெயயிற போடடுப பொரிதது எடுததவுடனே,

கசகசா - ஐநது (5) பலம —இதை நனறாயப புடைததுக கல மண பொடடு முதலியவைகளிலலாமல செயது வாணலியிற போடடுப பககுவமாய வறுதது வைததுககொணடு அதிரஸததை வாணலியிலிருநது எடுததவுடனே இநதககசகசாவில இரணடு பககததையும ஒறறி எடுததுககொளளவேண்டியது இதேவிதமாய மீதிமாவையும தடடி நெயயிற பொரிததுக கசகசாவில ஒததி வைததுககொளளவேண்டியது

சிலர அதிரஸமாவைததடடி வாணலியிறபோடடுப பொரிபபதறகு முன கசகசாவில ஒததிப பினபு பொரிபபதுமுணடு அபபடிச செயவதனால அநத அதிரஸமானது பொரிககபபடுகையில அதன மேலுளள கசகசா நெயயில உதிரநது இரணடு மூனறு அதிரஸஙகள பொரிபபதறகுளளாக உதிரநத கசகசாவானது காநதிககருகலாய நெயயைக கெடுததுவிடுகினறது ஆகையால பொரிததறகுப பின கசகசாவில ஒததி எடுபபதே சரியானது.

---

337 வெல்லச்சீடை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய ஊறியபின களைந்து ஜலத்தை வடித்துக கொஞசம நிழலிலுலாத்தி யிடித்துச சன்னமாய மாவாககி மணல நிறமாகுமபடி வறுத்துககொணடு,

அரிசி - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **உளுந்தம்பருப்பு** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி —இவவிரணடையும கொஞசம சிவககும வரையில தனித்தனியே வறுத்துப பினபு, ஒன்றாயககலந்து எந்திரத்திற போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருககும அரிசிமாவுடன கலந்து வைத்துககொளளவேணடியது

கொப்பரை அல்லது தேங்காயத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம, **தேயத்த எளளு** - மூனறு (3) பலம —இவவிரணடையும தனித்தனியே பககுவமாய வறுத்துககொணடு மேலே சித்தப்படுத்தியிருககும வறுத்தமாவிற கலககவேணடியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில விட்டு அடுப்பின பேரிலவைத்துக காயசசிப பினபு,

வெல்லம் - பத்து (10) பலம — இதைக கொதித்துககொணடிருககும ஜலத்திறபோட்டுக கரைத்து அதுவும கொதிககத்தொடஙகிய பின மேல சித்தப்படுத்தி வைத்திருககும மாவை அதிறகொட்டிக கிளறிககொடுத்து அடுப்பை விட்டிறககி ஓர தாமபாளத்திற கிளறி எடுத்து வைத்துககொளளவேணடியது

ஏலரிசிப பொடி - கால (¼) பலம —இதைத தாமபாளத்திலிருககும வெல்லஙகலந்த மாவிறபோட்டுப பிசைந்து நெல்லிககாயளவு உருணடைகளாக உருட்டிவைத்துககொணடு,

நெய - இருபது (20) பலம —இதை ஓர வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின பேரில வைத்துக காயசசி நெயகாயந்தவுடனே உருட்டிவைத்திருககும மாவில ஓர தட்டைவைககுப பத்துககதிகப்படாமற போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத்துககொளளவேணடியது சுத்தமான நலலெணணெயாய இருந்தால அதை நெயககுப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திககொளளலாம

பலவகைத தேன்குழல, மணுகுப்பூ, (கார்லிபேணி) முதலியவைகள்.

இபபக்ஷணஙகள சுபாசுபஙகளுககுரிய விசேஷதினஙகளிலும, கட்டாயமாயக கோகுலாஷ்டமியனறும செயயததககுந்தவைகளா யிருக கினறன இவைகளைச செயயததொடஙகுமுன இவறறிறகு வேணடிய மாவைச செயதுவைத்துககொளவது அவசியமாகையால அதைப பினவருமாறு செயயவேணடியது.

338 தேன்குழல் மா.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) படி —இதை அரைமணிநேரமவரையில ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து நன்றாயக்களைந்து பொட்டு முதலியவையில்லாமற செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய உலாத்தவேண்டியது

அரிசி - முக்கால (¾) படி —இதை ஜலத்திறபோட்டுச செம்மையாயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற பரப்பி நிழலில உலாத்தவேண்டியது மேறசொன்ன உளுத்தமபருப்பு அரிசி இவவிரண்டும நன்றாய உலாந்தபின தனித்தனியே கொஞ்சம வறுத்து எந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாககிக கலந்து வைத்துககொளளவேண்டியது இதறகே தேனகுழல மாவென்று பெயர பினனால தேனகுழல மாவென்று சொல லுமிடங்களில இதை உபயோகிககவேண்டியது

339 மணுகுப்பூ மா.

பயற்றம்பருப்பு - கால (¼) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து ஈரமிலலா மறசெய்து ஓர வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சமாயப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துககொளளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - கால (¼) படி —இதை ஊறவைககாமலே வறுத்து எடுத்துககொண்டு,

அரிசி - முக்காற (¾) படி —இதைச செம்மையாய ஜலத்திற களைந்து வடித்து நிழலில உலாத்தி வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சமாய போட்டு அரிசி கொஞ்சம சூடேறுமவரையில வறுத்தெடுத்துககொண்டு, பினபு மேறசொன்ன இரண்டு பருப்புகளையும இததுடன சேர்த்து எந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாககி வைத்துககொளளவேண்டியது இப்படிச செய்து வைத்துக கொள்ளும மாவிறகு மணுகுப்பூமாவென்று பெயர பினனால மணுகுப்பூமாவென்று சொலலுமிடங்களில இதை உபயோ கிககவேண்டியது

340 ஸாதா தேனகுழல.

தேன்குழல்மா - அரைப (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திறபோட்டு வைத்துககொளளவேண்டியது

சீரகம் - கால (¼) பலம, **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப (½) பலம —இவ விரண்டையும தேனகுழலமாவிற போட்டு,

ஜலம் - மூனறுவீசம ($1\frac{3}{16}$) படி —இதை அந்த மாவிறகொட்டி உருண டையாகுமபடி இறுகலாயப்பிசைந்து 62-வது பக்கத்தில 40

இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற்காட்டியிருக்கும் த என்னும் வில்லையைப்போட்டு அதில் எலுமிச்சங்காயளவுமாவை உருட்டிப்போட்டு கெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

---

341 மற்றொருவித வொதா தேன்குழல்.

அரிசி - கால் (¼) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் ஒருநாழிகைவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு உரலிற் போட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (½) பலம், வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தத்தையிற் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து 340 வது தேன்குழலைப்போல் தேன்குழல் உரலிற் போட்டுக் காய்ந்த கெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

342. காரங்கலந்த தேன்குழல்.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி —இதை ஜலத்தில் ஒரு இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பை உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு,

அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்த பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், கோத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், இஞ்சி - கால் (¼) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களை உரலிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை ஓர் துணியிற் போட்டு அதன் ரஸத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் பிழியவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து மொத்தையிற் கொட்டி,

வெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைத் தயாராகவைத்திருக்கும் தேன்குழல்மாமொத்தையிற் போட்டுப் பிசைந்து தேன

குழல் பிழியும் துணியில் * போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் பிழிந்து வேகவைத்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

343. ஸாதா மணுக்குப்பூ.

மணுக்குப்பூமா - அரைப் (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஆறு (6) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தமாவை இறுகலாய்த் தேன்குழல் மாவைப்போற் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி அதிற் கொஞ்சம் எடுத்துருட்டி 62-வது பக்ஷத்தின் 40 இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் க என்னும் வில்லையைப்போட்டு அதில் உருட்டிய மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் தேன்குழலைப் பிழிவதுபோற் பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

---

344. தேங்காய் மணுக்குப்பூ.

இதையும் 343-வது ஸாதா மணுக்குப்பூவைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் ஸாதா மணுக்குப்பூமாவிற் சேர்ந்திருக்கும் உப்பு, எள்ளு, வெண்ணெய் இவைகளுடன் ஆறுபலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழியவேண்டியது.

---

345. நுரை மணுக்குப்பூ.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

---

* பன்னிரண்டு அங்குலம் சதுரமுள்ள நூல் அடர்த்தியான கெட்டித்துணியின் நடுவில் ஒரு கோணி ஊசியாற் குத்தித் துவாரஞ்செய்து அத்துவாரத்தின் ஓரத்தைக் கெட்டித்தையலாய்த் தைத்து அந்தச் சவுக்கத்தின் நான்கு பக்கத்து ஓரங்களையும் தைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு தைத்த துணியில் எலுமிச்சங்காயளவு மாவைப்போட்டு அத்துணியின் நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிபோல் விழும்படி மெதுவாய்ப் பிழியவேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு - கால (¼) படி — இதைப் பொட்டு முதலியவைகள் இல்லாமற் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு

வறுத்த அரிசி மா * - கால (¼) படி — இதை வெந்திருக்கும் பயற்றம் பருப்பிற் போடவேண்டியது பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் மாக்கலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து முந்திய 345 வது மனுக்குப் பூவைப் பிழிந்ததுபோல இதையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

346. லகு மனுக்குப்பூ.

அரிசி - கால (¼) படி — இதை ஜலத்திற் களைந்து வடியவைத்து ஓர் துணியின்மேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - † கால (¼) படி — இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டுக் குங்குமம்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற்போட்டு மொத்தத்தையாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து முந்திய 345-வது மனுக்குப்பூவைப் பிழிந்ததுபோலவே இதையும் பிழியவேண்டியது

---

347. ஓமப்பொடி.

கடலைமா - கால (¼) படி, அரிசிமா - அரைக்கால (⅛) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி உடனே,

ஓமம் - அரைக்கால (⅛) பலம், இறுகலான நெய் - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்

---

* அரிசியைக்களைந்து நிழலில் உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூடேறும்வரையில் வறுத்து ஏந்திரத்திற் போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிலறிக.

ன்றாய்க்கலந்து இறுகலானதாகும்படி போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு 62-வது பக்கத்தில் 10 இலக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற்கண்ட சன்னலும் வில்லையைப் போட்டு அதில் மேலேசித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவுமொத்தையிற் சற்றேறக்குறைய கிச்சிலிக்காயளவு எடுத்துப்போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து ஒருநிமிஷத்திற்குப்பின் ஜலவிக்கரண்டியால் திருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு ஜலவிக்கரண்டியால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. மீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது.

348. முறுக்கு.

பச்சையரிசி - ஒரு (1) படி — இதை நன்றாய்க் குத்தியுடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு, ஜலமெல்லாம் வடிந்தபின் உரலிற்போட்டு இடித்து * மாவாக்கிப் புடைத்துக் கப்பியையும் மாவையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) † படி, **மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி** — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவந்து வாசனைவரும்வரையில் வறுத்துப் பின்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து எந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து மாவாக்கி அதை மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளில் காயந்தவிர மற்றவைகளைச் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பின்பு, காயத்தை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்து மாவில் விடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதிற் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு மெதுவாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பும் அரைக்கால்படி ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கரைத்துத் தெளிவை மாவில்விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து இறுகலாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஓர் துணியைப் பரப்பிப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் கிச்சிலிக்காயளவை

* இடிப்பதானது கால் ($\frac{1}{4}$) படி கப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்.

† இதைச் சிலர் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படியாகச் சேர்ப்பது முண்டு.

எடுத்துக்கொண்டு எட்டு அல்லது ஒன்பது ஈரக்குகளின் கன முடைய கம்பிபோல நீட்டிக்கொண்டே கயிறு திரிப்பதுபோல அதாவது முறுக்குவதுபோல முறுக்கிக்கொண்டே நான்கு ஐந்து சுற்றுச்சுற்றி வட்டமாகக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு சுற்றிய முறுக்கின் உட்புறத்து முதற்சுற்றின் வட்டமானது சற்றேறக்குறைய உள்ளங்கை அகலமுடைய துவாரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் தனித்தனி முறுக்குகளாகப் பரப்பியிருக்கும் துணியிற் சுற்றிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு எல்லா மாவையும் ஒரேகாலத்தில் முறுக்குகளாகச்சுற்றி வைத்துக் கொள்வதானது, அதைச் சுடுகையில் அதாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்கையில் வெடிக்காமல் இருப்பதின் பொருட்டு அதன் ஈரத்தைப்போக்குவதற்கேயாம். இவ்வாறு சுற்றிய முறுக்குகளின் தடவைக்கு ஒவ்வொன்றாயக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வேகவைத்து எடுக்க வேண்டியது.

இம்முறுக்குமாவை இறுகலாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்திற்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப்பால் அல்லது அதுசேர்ந்த ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைவதுமுண்டு.

349 உப்புச்சீடை.

348-வது முறுக்கைச் சுற்றுவதற்கு மாவைச் சித்தப்படுத்தியது போலவே மா சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அதற்குப் போட்டதுபோலவே உப்பு, தேய்த்த எள்ளு, சீரகம், காயம் முதலியவைகளையும், அத்துடன் பத்துப்பலம் தேங்காயத்துருவலையும் போட்டு இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து சுழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் உருண்டைகளாக்கி ஓர் துணியில் ஒன்றோடொன்று படாமல் சற்று நேரம் காற்றுட்டவைத்திருந்து பின்பு ஒரு தடவைக்கு 20 அல்லது 30 உருண்டைகளாகக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வேகவிட்டு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பலவகைப் பஜ்ஜி போண்டுகள் (பகோடாக்கள்).

இப்பதார்த்தமானது அரோசகபரிகாரத்தின்பொருட்டுச் சாதாரணத் தினங்களிற் றேவையானபொழுது செய்யப்படும் ஒரு சாதா

ரண பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இது விசேஷமாய் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே பெரும்பாலும் செய்யப்படும்

---

350 கடலைமா பஜ்ஜி (பகோடா).

கடலைமா - கால் (¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால், புளித்த தயிர், ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்** கால் (¼) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - நான்கு (4) கு ன —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், சீரகம் மிளகு இவையிரண்டையும் நசுக்கியும், காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்தும் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய்ப்பொடி - கால் (¼) பலம், **பச்சைக் கொத்துமல்லி** - கால் (¼) பலம் —இவைகளிற் கொத்துமல்லியைமட்டும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மிளகாய்ப்பொடியுடன் சேர்த்துக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால் இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம்ஜலம், புளித்ததயிர், பால் இவைகளிலேதாவதொன்றை விட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காயளவுள்ளதாய்க் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் எடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இந்தப் பஜ்ஜிக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதிலாய்க் கோதுமைமா அல்லது உளுந்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களையும் வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி இவைகளைத் தடவிப் பிசைந்தமாவில் தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைப்பதுமுண்டு

---

351. கடலைமா புடலங்காய்ப் பஜ்ஜி (பகோடா)

புடலங்காய் - ஆறு (6) பலம் —இளசான புடலங்காயின் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மற்றதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் புடலங்காய்த்தான்களின் மேல் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **பச்சைக்கடலைமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - ($\frac{1}{4}$) பலம், **நறுக்கின பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **நறுக்கின கொத்துமல்லி** - ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தை மாவிற் பிழிந்து கலந்துகொண்டு பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய் வில்லைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து மாவில் தோய்த்து அவ் வில்லைகளை மாவுடன் காய்ந்த எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையிற் பக்குவமாய் வேக வைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இதிற் சொல்லியிருக்கும் கடலைமாவிற்குப்பதிலாயக் கோதுமைமா அல்லது உளுந்தமாவையும் புடலங்காய்க்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜ்ஜியைச் செய்யலாம். இப்பஜ்ஜிகளைக் காய்களில்லாமல் உப்பு காரங்கலந்த மாவையே துளிதுளியாய் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டு வேகவைத்தெடுப்பதுமுண்டு.

352. கலவைப்பருப்பு போண்டு (பகோடா).

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு** மூன்று (3) பலம் **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூவகைப் பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து முந்திய 351-வது பஜ்ஜிக்குப் போட்டதுபோல் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, எலுமிச்சம்பழ ரஸம் முதலியவைகளைப்போட்டுப் பிசைந்து அதைப் போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

353. வெங்காயப் பகோடா.

வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சை கொத்துமல்லி** - கால் ($\frac{1}{4}$)

பலம்.—இங்ஙானகு சாமானகளில வெஙகாயததின நுனியை யும அடியையும கிளளிவிட்டு மேறறோலைபபோககியும, பசசை மிளகாயின காமபைப போககியும, இஞசியின மேறறோலைச சீவியும, கொததுமலலியின வேரைககிளளியும வைததுககொ ணடு பின்பு எலலாவறறையும பொடிபபொடியாய நறுககி ஒன ருயககலநது அகனறவாயையுடைய ஓர் எயமபூசின பாததிரத திற போட்டு வைததுககொணடு,

இங்கலானநேய - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம—இதைப பாததிரததிலி ருககும வெஙகாயம, மிளகாய முதலியவைகளுடன போட்டு நன்ருயப பிசைநது அதனமேல உளளஙகையைப பரபபிவைத துச சுறறிச்சுறறித் தேயதது அநத நெயயிற காரம முதலிய வைகள சேரநது அது நுரைபோல ஆனபின,

கடலைமா - கால ($\frac{1}{4}$) படி, அரிசிமா அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி.—இவவிரண டையும ஒன்ருயக கலநது பாததிரததி லிருககும வெஙகாயம, மிளகாய முதலியவைகளுடன கூடிய நெயயுடனகொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், ஜலம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி—இவவிரணடையும ஒரு பாததிரததிற போட்டுக கரைதது அநதத தெளிவைப பாததி ரததிலிருககும மாவிறகொட்டி அததுடன பினனும மூன்று வீசம ($\frac{3}{16}$) படி ஜலததையுங்கொட்டி நன்ருயக கலநது பிசை நதுகொடுதது,

முநதிரிபபருப்பு இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம—இதன சிவபபுததோலை எடுததுவிட்டுச சிறுசிறு துணடுகளாககிக கலநதுவைததிருக கும மாவுடன போட்டு மறறொருதடவை கலநதுகொடுதது வைததுககொளளவேணடியது

நெய - ஏழரைப ($7\frac{1}{2}$) பலம—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுபபின பேரிலவைததுக காயசசி நெயகாயநததுடனே கலநது வைத திருககும மாவின கால பாகததைக கபூசிககாய அலலது கொட்டைபபாககு அளவாயக காயநதநெயயிற போட்டு, மூனறுதடவை ஒவவொரு நிமிஷததிறகு ஒருதடவையாக ஜல லிககரணடியால கிளறிககொடுதது அதை அதேகரணடியாலெடு தது இபபால வைததுககொளளவேணடியது பின்பு மீதி யிருககும மாவையும இவவாறே செயது எடுததுவைததுக கொளளவேணடியது

வெஙகாயததிற பிரியமிலலாதவாகள அதை நீககி விடலாம ஆனால இதிற சேரநதிருககும காலேயரைககாலபடி கலப்பு மாவில இரணடுமாவுகளும சமமாயிருககவேணடும

354. உருளைக்கிழங்கு கோளா.

உருளைக்கிழங்கு - ஒரு (1) வீசை —இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேற்றோலையுரித்து அக்கிழங்குகளை ஆற்றி ஓர் களிம்பேராத தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைமா - கால் (¼) படி, **வறுகடலைமா** கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் ஒரு (1) பலம், **பச்சைகொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம், **இஞ்சி** - இரண்டு (2) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளை ஓர் அம்மியிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

வாதுமைப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், **வெங்காயம்** - ஐந்து (5) பலம் —இவைகளில் வெங்காயத்தின் தோலைப்போக்கித் துருவல்போல நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊறவைத்து அதன் மேற்றோலை நீக்கிக் கிராம்புபோல் நீளவாட்டாய் நறுக்கியும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

கிராம்பு - அரை (½) ரூ எ, **ஏலம்** - கால் (¼) ரூ எ **இலவங்கப்பட்டை** - கால் (¼) பலம், **மிளகாய்** ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள்** - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) பலம் —இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லிவிரை இவ்விரண்டை மட்டும் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் குங்குமம்போற் பொடியாக்கித் தாம்பாளத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் போட்டு,

பொடித்த உப்பு-மூன்று (3) பலம், **தயிர்**-கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலுள்ள சாமான்களுடன்போட்டு நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளைத் தடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினால் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்

---

355. காரப் புந்தி.

கடலைப்பருப்பு - ஆறு (6) பலம, **பயற்றம்பருப்பு** - நானகு (4) பலம, **உளுத்தம்பருப்பு** - இரணடு (2) பலம —இமமூனறு பருபபுகளை யும ஜலததில ஊறவைததிருநது பினபு ஜலததை வடிநது விடடு உரலிலபோடடவேணடியது

உபபு - அரைப (½) பலம —இதை உரலிலிருககும பருபபிறபோடடு மைபோல அரைதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு அநத மொததைதயை வேறொரு பாததிரததில எடுததுவைத துககொணடு,

மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **பசசை மிளகாய** - ஒரு (1) பலம, **பச்சைகோத்துமல்லி** - அரைப (½) பலம —இமமூனறு பதாரததங களையும உரலிறபோடடு மைபோலரைதது பினபு முன அரைததுவைததிருககும பருபபுமொததையிற போடடுககல நது பிசைநது கொஞசம இளககமாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுப பிசைநது, ஜலிசசாரணியைக காயநதநெய அலலது எணணெய வாணலியின நடுவில ஒருகையால பிடித துககொணடு மறறொருகையால மாவைக கொஞசமெடுதது அநத ஜலலிககரணடியில போடடுக கையின ஐநதுவிரலகளையும குவியலாககிககொணடு தேயககவேணடியது இபபடித தேயப பதனால முததுகளைபபோல மா வாணலியில விழும அதற குப புநதியெனறு பெயா வாணலியிலிருககும அநதபபுநதி யை மறறொருஜலலிககரணடியால திருபபிககொடுததுக கொஞ சம சிவசதுமபடி பொரிநதவுடனே வாணலியிலிருநது எடுதது வைததுககொளள வேணடியது இவவிதமாகவே மீதியிருக கும மாவையும செயயவேணடியது

---

356. மற்றொருவிதக் காரப புந்தி.

அரிசிமா காலே ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைமா** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இவவிரண டையும ஓர பாததிரததிற போடடு வைததுககொணடு,

சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிளகு** அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இவவி ரணடையும நனறுயப பொடிசெயது பாததிரததிலிருககும மாவிறகலநது உடனே,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதை ஒருபலம ஜலததிறகரைததுப பாததி ரததிலிருககும மாவிறகொடடி நனறுயக கலநதுகொடுதது உடனே,

இறுகலான நெய - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம —இதையும பாததிரததிலி ருககும மாவிறபோடடு நனறுயக கலநதுகொடுதது இளகக

மாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய பூந்தியைப்போலவே இதையும் ஜலவிக்கரண்டியிற் றேய்த்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைப் போளிகள்.

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, விருந்து, கலியாணம் முதலிய விசேஷ சுபதினங்களிற் செய்யும் ஓர் பக்ஷணமாயிருக்கின்றது. இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய் அதாவது குத்திப்புடைத்த முழுக்கோதுமையை நொய் எடுக்காமல் மாவரைத்ததாய் இருக்க வேண்டும்.

---

357. கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளி.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி—இதை இரண்டரைப்படி ஜலங் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காயுங்கவுடனே,

மஞ்சள் பொடி - கால் (¼) ரூ. எ, **நெய்** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் (½) படி—இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபக்கம் பார்த்துக்கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம்—இதைத் தூளாக்கி வெந்த கடலைப்பருப்புடன்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து கரண்டியின் தலையால் மசித்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே கொதிக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றொரு தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு கொஞ்சம் ஆறின வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குப் பூரணமென்று பெயர். பின்பு,

கோதுமைமா - காலேயரைக்கால் (⅜) படி—இதைக் கொஞ்சஞ்ஜலம் விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - கால் (¼) பலம், **உப்பு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவிற்றட்டி நன்றாய் ஓட்டி ஓட்டிப் பிசை

ந்து கம்பிபோல் நாடாடிப் பக்குவப்படுத்தி அதில் எலுமிச்சங்காய
ளவு மாவை எடுத்துருட்டி உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்
சம் தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூரணத்தில்
கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தனை எடுத்துருட்டி
வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக்
குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண்
டையைச் சற்றேறக்குறையத் தோசையின் வடிவாய் அப்பள
மாக்கித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக்
கல்லிற் * போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது
ஆனால் இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உளுத்த
மாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித்திருப்
பித்திருப்பிப் போடுவதுபோல் போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப்
பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே பயற்றம் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, காராமணி
(தட்டைப்பயறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பறங்கிக்காய்,
வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையுங்கொ
ண்டு பூரணஞ்செய்து அப்பூரணத்தைக்கொண்டு போளி செய்வதுண்டு
இப்பூரணங்களிற் சிலர் கசகசா, கொப்பரைத்துருவல் இவைகளை வறு
த்துத் தூளாக்கியும் பூரணத்துடன் சேர்ப்பதுண்டு இப்பூரணப்போளி
களை அப்பளத்தைப் போல அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாக்காமல்
கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு அப்படித் தட்டும் பக்ஷத்தில்
கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்துகையில் கொஞ்சம் நல்லெ
ண்ணெயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது

---

358. இரஸபோளி (பால் போளி).

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் —
இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு
நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்
படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.
பின்பு அந்த மொத்தத்தை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைக
ளாக்கி அவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத்
தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றின்மேல்
ஒன்றாகவைத்து அப்பளமாக்கி அல்லது ஒவ்வொரு உருண்

---

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புச்சட்டி அடுப்பின்மேல் போடுவதற்குமுன்
கொஞ்சம் மண், சாம்பல், உப்பு இவைகளைச் சேற்றுப்போல் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்
கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது இவ்வாறு பூசுவதா
னது அத்தோசைக்கல்லிற் சுடப்படும் போளியின் அடி காந்தாமலிருப்பதின் பொருட்
டேயாம் இவ்வாறே பிந்திய போளிகளைச்சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்

டையையும் தனித்தனி அப்பளமாக்கிப் பின்பு அவ்வப்பளத்தை நான்காய் மடித்து அப்பளமாக்கிக்கொண்டு,

பால் - ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்காய்ச்சி, அது காய்ந்தவுடனே,

கசகசா - ஒரு (1) பலம் —இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து வெண்ணெய் போலரைத்துப் பாலில் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலும்,

சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் —இதையும் கசகசா கலந்த பாலிற் போட்டு அதனுடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதையும் அந்தப் பாலிற் போட்டு நன்றாய் கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் அப்பளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தட்டினபேரில் போட்டுத் தோசையைச் சுடுவதுபோல சுட்டு உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலிற்போடவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் போளிகளாகச் செய்து பாலிற்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

359. தேங்காய்ப் பூரணப் போளி.

அரிசி - கால் (¼) படி —இதை ஜலத்திலூறவைத்திருந்து நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

முதிர்ந்த தேங்காய் மூன்று (3) —இதை உடைத்துப் பூப்போல துருவி வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரலிற்போட்டுச் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து நன்றாயரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், **ஜலம்** - அரைப் (½) படி —இவ்வி ரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

உப்பு - கால் (¼) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி** - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண் டையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சாக்க ரைஜலத்திற் போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங் காய்மாவையும் அதிற்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிக்கொடு த்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்திருந்து மறுபடி உருத்தடவைக் கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற் கிள றிக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இப்பூரணத்தைக் கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் கோதுமைமா மட்டும் அரைப்படியாயிருக்கவேண்டியது

---

360. சாக்கரைப் போளி.

கோதுமை நோய - அரைப் (½) படி, **நெய** ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **அரிசி மா** - இரண்டரைப் (2½) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து

கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து கொஞ்சநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்றாயிடிக்கவேண்டியது அப்படி யிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு தட்டத்திற்போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிற்குத்தட்டி மறுபடியும் இடித்துப்பதமாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாய்ச்செய்து ஓர் ஈரத்துணியிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுத்த கசகசா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, அப்பளமாக்கி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல் அல்லது தட்டின்பேரிற் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்றுகரண்டி முட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றிலுங்கொட்டி உடனே, சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசகசாகலந்த சாக்கரையிற் கொஞ்சம் அதன் பேரிற்றூவிப் பரப்பிச் சுருசுருவென்கிற சப்தமுண்டாகையில் அந்தக்கல்லின் பேரிலேயே அந்தப்போளியை நான்காய்மடித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

361. வெல்லப் போளி.

கோதுமைமா அரைப் (½) படி, அரிசிமா - அரைப் (½) பலம், நெய் - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அதன்பின் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுத்த கசகசாப்பொடி - ஐந்து (5) பலம், வறுகடலைமா * - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய் அரைக்கவேண்டியது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய் அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய் ஆகும்.

* இதற்குப் பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம் பருப்புமா முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

பின்பு சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவுருண்டைகளில் இரண்டையெடுத்து ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய் தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ணமாக்கி ஒரு கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி அதில்வைத்து மற்றொருகிண்ணத்தைக் கொண்டு மூடி இரண்டுகிண்ணங்களின் ஓரங்களையுமொன்றாய்ச் சேர்த்துருட்டி அரிசிமாவிற்புரட்டி அப்பளம் செய்வதுபோல் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தகட்டின்பேரில் முந்திய போளிகளைச் சுட்டதுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது இதேப்பிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் போளிசெய்யவேண்டியது

இப்போளியை அப்பளம்போல் செய்கையில் அதிகமெல்லிசாயிராமல் கொஞ்சம் கனமாகவேயிருக்கவேண்டியது

362. காரப் போளி.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைக் கல்லுரலிற் போட வேண்டியது

பச்சை மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** ஒரு (1) பலம், **பச்சைக் கொத்துமல்லி** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ, **மஞ்சள்பொடி** - கால் (¼) ரூ எ — இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - கால் (¼) படி — இதைக் கடலைப்பருப்பு பூரணப்போளிக்கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூரணத்தையுங்கொண்டு கடலைப் பருப்பு பூரணப் போளியைச் செய்ததுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது

363. கோதுமைநொய்ப்பூரணப் போளி. (ஸானஜாப் போளி).

கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இவைகளில் நெய்யை நொய்யில்விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும்

நெய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அந்த நெய் பாதி வெந்தபக்ஷம் பார்த்துக்கொண்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம்—இதைப் பொடியாக்கி வெந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யிற் போடவேண்டியது.

ஏலரிசிப்பொடி கால் (¼) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம்—இவ்விரண்டையும் வெல்லத்துடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யிற் போடவேண்டியது. அதன்பின்,

தேங்காய் ஒன்று (1)—இதைப் பூப்போல் துருவி அரைத்து அதையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தணலின்பேரில் வைத்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறி நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளிக்கு உபயோகித்துக்கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்தப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

தேங்காயோடு ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யால் வறுத்துப் பொடித்துப் பூரணத்திற் கலந்துகொள்ளலாம்.

364 மாப்போளி.

அரிசி அரைப் (½) படி—இதை நன்றாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்தியிடித்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் இந்த மாவின் இரண்டத்தனை அளவுள்ளதாய் ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து கொதிக்கண்டவுடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **பொடிசெய்தவுப்பு** - ஒரு (1) ரூ எ—இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி, உடனே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூரணம்போலாக்கிக்கொண்டு அந்தப் பூரணத்தைக் காலேயரைக்கால்படி கோதுமை மாவைக்கொண்டு முந்திய கடலைப்பருப்புப்பூரணப் போளியைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினால் செய்யும் சிகரிணி அதாவது பஞ்சாமிருதம், சிரா, ஸான்ஜா, ஸ்ரீகண்டம் முதலிய மதுரமான பதார்த்தங்களை அநுபானமாகக்கொண்டு புசிக்கவேண்டியது. சிலர் சர்க்கரையைமட்டும் அநுபானமாகக் கொண்டு புசிப்பதுமுண்டு.

365. தட்டப்போளி.

கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி, **நல்ல அரிசி நொய்** - அரைப் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காய் - இரண்டு (2) — இதைத் துருவிச் சக்கை கறுப்பு முதலியவையில்லாமற் செய்து வெண்மையானதாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் நொய்யுடன்கலந்து,

சீனிச்சர்க்கரை - நாற்பது (40) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தேங்காய்த் துருவலுடன் கலந்த நொய்யிற் கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஒட்டப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை அகன்று ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருக்கஞ்சட்டி (டபரா) யிற்கொட்டி உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டையை அதிற் போட்டு விரல்களால் தோசை மாவைப்போல் தட்டி அடுப்பின்மேல் வைத்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது. எரிச்சல் அதிகமாயிராமல் கனகனவென்று ஆவியையுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிச்சலையுடையதாய் இருக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரமிருந்தபின் அது வெந்தபதமாய்ப் பார்த்துக்கொண்டு அதை ஓர் தட்டிலாவது சதுரச் சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி எடுத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

---

366. செளடே போளி.

கோதுமைநொய் (ரவை) - அரைப் (½) படி, **நெய்** நான்கு (4) பலம், **அரிசிமா** இரண்டரைப் (2½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு நுரைபோற் றேய்த்து மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற் றடவிப் பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கொப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், **சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **வறுத்த கசகசா**-மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து மாப்போலரைத்துப் பொடிசெய்து,

ஏலரிசிப்பொடி-கால் (¼) பலம் — இதையும் சர்க்கரைகலந்த கொப்பரைப் பொடியுடன் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பின்பு

மேலே இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவெடுத்து அப்பளம்போற்செய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதையும் நெய்யிற் பொரித்து வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் கொப்பரை கசகசா கலந்த சாக்கரையிற் கொஞ்சமெடுத்து அதன் மேற் புறத்திற் சமமாய்ப் பரவி உடனே நான்காய்மடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறே பதினைந்தையுங்கொண்டு போய்ப் பொரித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

367. சுருள் போளி.

சீனிச்சாக்கரை இருபது (20) பலம், கொப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், கசகசா மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களிற் கொப்பரை கசகசா இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் வறுத்துப் பின்பு சாக்கரையுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப் பொடி கால் (¼) பலம் — இதையும் சாக்கரை கசகசா இவை களுடன் கலந்த எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்தரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி, நெய் ஒன்றேகால் (1¼) பலம், அரிசிமா - இரண்டரை (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து சற்றுநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அம்மியின்பேரில் வைத்து நன் றாயிடிக்கவேண்டியது. அப்படியிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்கொட்டி நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப்படும் கோதுமைநொய்யிற்றடவி யிடித்துப் பதமாக்கி அதில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி மெல்லிய அப்பளமாக்கித் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புச்சட்டியின் பேரிற் போட்டு உடனே, திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் சாக்கரை கசகசா கலந்த பொடியில் இரண்டுபலம் பொடியை அந்தப் போளியின்பேரிற் போட்டுப்பரப்பி நான் காய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து அப்பளக் குழவியினால் அப்பளமாக்கி மறுபடியும் தோசைக்கல் அல்லது சட்டியின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவ மாய்ச்சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முதற்பட்டவை சுடுகையிற் பூராயவேகவிடாமல் அந்த அப்ப ளம் அல்லது போளியைக் கொஞ்சம் சூடாகும்வரையில் வைத்துப் பூரணத்தைப்பரப்பி மடித்துவைத்து அப்பளமாக்க வேண்டியது.

368 ரொட்டிப் போளி.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, **கோதுமை நொய்** - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுக்கலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெல்லம் நாற்பது (40) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - எட்டு (8) பலம், **வறுத்த கசகசா** - எட்டு (8) பலம், **பேரீச்சங்காய்** எட்டு (8) பலம், **நெய்** - எட்டு (8) பலம் — இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமா மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப்பிசைந்து ஒரு மணிநேரம்வரையில் ஊறவைக்கவேண்டியது. இவைகளிற் பேரீச்சங்காயைமட்டும் உடைத்துக் கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மீதியை இடித்துத்தூளாக்கி மற்றவைகளுடன் சேர்க்க வேண்டியது. பின்பு கையில் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டு ஊறவைத்திருக்கும் மொத்தையைச் சிறிய ஒட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு, அதை அப்பளப்பலகையின்மேலிட்டு அரிசிமாவைத்தூவிக்கொண்டு அப்பளம்போற் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தட்டின்மேலிட்டுப் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக் கல் அல்லது தட்டைவிட்டெடுத்தவுடனே நல்ல தணலின்மேலிலும் இரண்டு நிமிஷம்வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது. இந்தப் போளியைத் தோசைக்கல் அல்லது தட்டின்மேல் நிலைக்கையில் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் மற்றப்போளிகளைச் செய்வதுபோல ஒவ்வொருபக்கத்தையும் தொடர்ந்தேற்றியாய்ச் சில நிமிஷங்களவரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் அதனுளுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளியானது காந்திப்போம். ஆகையால் அடிக்கடி காந்திப்போகாமல் திருப்பிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்கவேண்டியது.

---

369. பால்கோவாப் (பால்கவா) போளி.

பால்கோவா * - இருபது (20) பலம், **சீனிச்சாக்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - ஒரு (1) ரூ எ —இம்மூன்று பதார்த்தங்களை

* பாலை ஓர் பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துத் ஏடுகட்டவொட்டாமல் கலக்கிக்கொண்டே சுண்டும்வரையிற் காய்ச்சவேண்டியது. இவ்வாறு காய்ச்சுவதால் அது முடிவில் மொத்தையாய்ப் போம். இதற்கே பால்கோவாவென்று பெயர். இதற்குத் திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்.

யும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநொய் - காலேயரைக்கால் (⅜) படி — இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளிகளுக்கு மாவு தயார் செய்ததுபோலச் செய்து மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலகோவாப் பூரணத்தைக்கொண்டு கடலைப் பருப்புப் பூரணப் போளியைச் செய்வதுபோலவே இந்தப் போளியையும் செய்யவேண்டியது.

பலவகை லாடுகள் (லட்டுகள்).

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் மேற்சொல்லிய போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். ஆனால் பெரும்பாலும் பலகாரப் பட்டர்களாலேயே செய்யப்படும்.

370. மோஹனபோக லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலேவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

ரவை அதாவது கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யில் கொட்டி எழும்பிய நுரைகள் அடங்கும் வரையில் நன்றாய்க் கிளறி வறுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (½) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யில் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் விட்டுப் பால் முடிகிறவரையில் வறுத்துக்கொண்டேயிருந்தால் அது மணல்போலாகும்; அல்லாமலும் பாலெல்லாம் வற்றிப்போய் அது நெய்யின் பதமாயிருக்கும் தருணத்தில்,

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான நெய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு சட்டியிலேவிட்டுக் காய்ச்சி,

இலவங்கம் - கால் (¼) பலம் — இதைக் கரண்டியிலிருக்கும் காய்ந்த நெய்யிற் போட்டுப் பொரிப்பட்டபின் அந்த நெய்யை வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்திற் கொட்டி அதன்பின்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்துடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகக் கி வேறொருபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இதிற் சில நெய்யிற்கரை

த்த குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், வாதுமைப்பருப்பு முத லியவைகளைப்போட்டு உருண்டை கட்டுவதுமுண்டு.

371 கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய உருண்டை).

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

கோதுமைமா - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டிப் பதமாய் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பால் - மூன்று (3) பலம் — இதை அடுப்பின்மேலிருக்கும் வாணலியிற் கொட்டி அது சாய்ந்தவுடனே,

சீனிச்சர்க்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் அந்தப்பாலிற் போட்டுக் கொஞ்சம் பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத் தந்திபோல வருகிற சமயத்தில்,

தேங்காய் அல்லது கொப்பரைத் துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதை அந்தப்பாகிற் போட்டு அச்சமயம் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவையும் அதிற்கொட்டிக் கரண்டியல்லது துடுப்பினால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து, உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமானால் கொஞ்சம் பாலைக் கையிற்றடவிக் கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் மா ஆறிப்போவதற்கு முந்தியே வேண்டிய அளவாக உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

372. மற்றொருவிதக் கூள்பாபட் (பொரி விளங்காய உருண்டை).

கோதுமை - அரைப் (½) படி — இதை உமி முதலியவையில்லாமற் செய்து ஜலத்திற்களைந்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) படி — இதைப் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து மாவாக்கிக்கொண்டு மற்றப் பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரி விளங்காய உருண்டையின் பாகத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் சர்க்கரை, நெய் முதலானவைகள் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கவேண்டியது. அன்றியும் இதிற்சேர்ந்திருக்கும்

கடலைபபருபபிறகுப பதிலாயப பயறறமபருபபைச சேரபப துணடு இததேசததில அநேகர கோதுமைககுபபதிலாய அரி சியையும மறறப பருபபுகளையுமகொணடு இநதப பதாரதத ததைச செயவதுணடு

373. பேஸன லாடு.

நெய - பனனிரணடு (12) பலம — இதை ஒரு வாணலியிலவிடடு நன றாயக காயசசி நெயகாயநதவுடனே,

கடலைமா - அரைப (½) படி — இதைக காயநதிருககும நெயயிறபோட டுக கரணடிககாமபினால அலலது துடுபபினால நனறாயக கிள றிககொடுககவேணடியது அநத மாவானது பககுவமாய வறு படடபின அதாவது வறுகடலையின வாசனை வருகிற சமயத தில,

பால - அரைககாற (⅛) படி — இதை வாணலியிலிருககும கடலைமாவில தெளிததுககொணடே மறுபடியும கொஞசநேரமவரையில வறுககவேணடியது இபபடிப பாலதெளிதது வறுபபதா லமா மிருதுவாயும உதிரியாயும வாசனைநிரமப அதிகம ஆகும அததருணததில அநதப பதாரததததை அடுபபை விடடிறககி,

சீனிசசாககரை - இருபததிநாலு (24) பலம, சிவபபுததோலெடுதது வருத்த வாதுமைபபருபபு இரணடரைப (2½) பலம, கறகணடு நொய - இரணடரைப (2½) பலம, ஏலரிசிபபொடி - கால (¼) பலம — இநத நானகு பதாரததஙகளையும வாணலியிலிருககும பககுவமான கடலைமாவிறபோடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது உருணடைகளாககி வைததுககொளளவேணடியது

இதைபபோலவே உளுததமா, பயததமபருபபுமா, இவைகளைக கொணடும மேறசொனனபடி செயவதுணடு

374. ஸானசண பேஸன லாடு.

கடலைப்பருபபு நொய - அரைப (½) படி — தோலபோககிய கடலைப பருபபை நனறாயுலாததி ஏநதிரததிறபோடடு நொயபோலு டைதது, தெளிக கோதுமைநொயயைபபோலுளளதை எடுததளநது வைததுககொளளவேணடியது

நெய் - பனனிரணடரைப (12½) பலம — இதை ஓர வாணலியில விடடுக காயசசி நெயகாயநதவுடனே, தயாராகவைததிருககும கட லைபபருபபுநொயயை அதிற போடடுப பககுவமாய வறுகடலை வாசனை வருகிறவரையில வறுததது அதனபின அநத நொய

உதிருந்தாய ஆத்மவரையில கொஞசஙகொஞசம பாலைத தெளித்துககொண்டு வறுத்துப பினபு பேஸன லாடுவைபபோலவே வாதுமைபபருபபு, சாககரை ஏலரிசிபபொடி முதலியவைகளைபபோட்டு உருணடைகள உருட்டி வைத்துககொள்ள வேணடியது

இதிற சில சாககரையாகப போடுவதறகுப பதிலாக அதே நிறையுள்ள சாககரையின முககாலளவான ஜலம வைத்துவிட்டு 127 வது பககத்திற சொல்லியபடி இரணடாவது முறுககுபபாகமபடி செயது பககுவப படுத்தின நெயயில வாதுமைபபருபபு முதலியவைகளை அதிற போட்டு உருணடைகளாகப பிடிபபதுணடு

375. தனியா லாடு.

கோதுமைநொய கால (¼) படி, கோதுமைமா - கால (¼) படி —இவவிரணடையும தனித்தனியே வெவவேறு பாத்திரத்திற போட்டு வைத்துககொள்ளவேணடியது

நெய இரணடு (2) பலம, பால - இரணடு (2) பலம —இவவிரணடு பாத்திரஙகளில நெயயிற பாதியும, பாலிற பாதியும கோதுமைநொயயிறகொட்டி மறுபாதி நெய பால இரணடையும கோதுமைமாவிற கொட்டி நனறுயககலந்து தனித்தனியே வைத்துககொள்ளவேணடியது பினபு அதில ஒவவொனறையும தனித்தனியே இரணடரைபபலம நெயயிற பககுவமாய வறுத்து வைத்துககொள்ளவேணடியது

நெய - பத்து (10) பலம, சீனிச்சாககரை இருபத்துநானகு (24) பலம - இவவிரணடையும ஒரு அகலமான தாமபாளத்திறபோட்டு உளளஙகையால சுறறிச சுறறித தேயத்து வெணணெயபோல வெணமையான பதம பாரத்துககொணடு,

தோலெடுத்த வாதுமைபபருபபு - ஐநது (5) பலம, ஏலரிசிபபொடி - கால பலம, கறகணடுநொய - ஐநது (5) பலம — இபபதாரத்தஙகளையும மேலே சித்தபபடுத்திவைத்திருககும கோதுமைநொய, மாவு இவைகளையும ஒனறுயககலந்து தாமபாளத்திலிருககும வெணணெயபோலத்தேயத்த சாககரைககலந்த நெயயிறகொட்டி நனறுயககலந்து எலுமிச்சஙகாயளவான உருணடைகளாககி வைத்துககொள்ளவேணடியது

இதை உருணடைகளாககி வைககையிற கொஞசம இளககமாக விருநதபோதிலும கொஞச நேரத்திறகுபபின இறுகலாயபபோம மாவு, ரவை முதலியவைகளைத தேயத்தநெயயிற கலககையில அந்த நெயயானது தேயபபினுலுணடான சூட்டையுடையதாயிருககவேணடியது.

376 பூந்தி லாடு.

சீனிச்சர்க்கரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, குங்குமப்பூ - ஒரு (1) ரூ எ —இவைகளைக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் 58-வது சர்க்கரைப்பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முறிபாகாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —தோல் முதலியவைகளைப்போக்கின கடலைப்பருப்பை எந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் கடலைமாவிற் போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல் அதனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டுக் கரைத்து, ஓர் ஈயம் பூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி உள்ளங்கையின்று சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்து அதைப் பிசினைப்போலாக்கச்செய்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

நெய் - முப்பது (30) பலம். —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை ஜல்லிக்கரண்டியில் * கொட்டி அதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்கு நேராகப் பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரண்டியின் காம்பிற்கு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல் அல்லது கட்டையை வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாய் வைத்துக்கொண்டு ஜல்லிக்கரண்டியின் காம்பை அந்தக்கல் அல்லது கட்டையின்பேரில் தட்டிக்கொண்டேயிருந்தால் பூந்திகள் சமமாய் (ஒரேயளவாய்) காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் விழும் அப்படி விழுந்தபின் மற்றொரு ஜல்லிக்கரண்டியினால் வாணலியிலிருக்கும் பூந்திகளைத் திருப்பிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வெந்தபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு பூந்திபட்டும் கரண்டியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு கரண்டிமாவை அதிற்போட்டு முன் செய்தது போற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே எல்லாமாவையும் பூந்தியாக்கிக்கொண்டு பின்பு அப்பூந்தியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டை யுருட்டுகையில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராக்ஷப்பழம், கற்கண்டு

* இக்கரண்டியை 62-வது பக்கத்தில் 37 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப்பார்க்க.

இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடும்பக்ஷத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இரண்டரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தின திராக்ஷப்பழம், ஐந்துபலம் மிளகுப்பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப் போட்டவேண்டியது. பூந்தி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாய்ப்போனால் ஜல்லிக்கரண்டியை அலசின ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

---

377. மோதீசூர லாடு.

இந்த லாட்டையும் பூந்திலாட்டைச் செய்ததுபோலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் பூந்தி தட்டும் ஜல்லிக்கரண்டியானது * அதிக சிறு துவாரங்களையுடையதா யிருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் பூந்திலாட்டைச் செய்வதற்குக் கரைப்பதுபோல அத்தனை யிறுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல இளக்கமாய்க் கரைத்துப் பூந்தி தட்டவேண்டியது. மற்றப் பாகு முதலியவைகளையும் பூந்திலாடுவுக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. பூந்திலாடுவின் அடியிற் சொல்லியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, கற்கண்டு, திராக்ஷப்பழம் இவைகளையும், சுமார் அரைப்பலம் கிராம்பைக் கொஞ்சம் நெய்யிற் பொரித்தும், லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுகையிற் பாகுடன்போட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது.

---

378. சாக்கரை லாடு.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி —அரிசியை ஊறவைத்திடித்துச் சன்னமான மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம், **சீனிச்சாக்கரை** - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு நுரைபோலாகும்வரையில் உள்ளங்கையினால் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்துப் பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், **வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **கற்கண்டு நொய்** - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற

---

* இச்சல்லிக்கரண்டியின் துவாரமானது சாதாரணமாய் ஓர் சிறிய கடுகின்பிரமாண மாயிருக்கவேண்டியது. அதைக்காட்டிலும் பெரியதாயக் கூடாது. இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற் செய்வது வழக்கமில்லாததினால் அவ்விதக் கரண்டிகள் அகப்படமாட்டா. காசி, புனா முதலிய மகாராஷ்டிர தேசங்களிலுண்டு.

நெயயததுவைததிருககும சாககரை கலநத நெயயிற கொட்டி-னனறுயக கலநது பிசைநது எலுமிசசஙகாயளவு உருணடைகளாக உருட்டி வைததுககொளளவேணடியது.

---

376. சுருமா லாடு.

கோதுமைநொய (ரவை) அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, உருக்கினநெய - ஐநது (5) பலம — இவவிரணடையும ஒனறுயககலநது பினபு கொஞசம பாலைவிட்டுப பிசைநது பிடிபிடியாயப பிடிதது வைததுக கொளளவேணடியது

நெய - பதது (10) பலம — இதை ஒா வாணலியிலவிட்டு அடுபபின மேலவைததுக காயசசி நெயகாயநதவுடனே அதில மேலே பிடிததுவைததிருககும கோதுமைநொயப்பிடிகளைப போட்டுப பொரிநது வைததுககொளளவேணடியது பினபு அநத உருணடைகளை உடைநதுப பொடிசெயது,

வாதுமைபபருபபு மூனறு (3) பலம், திராக்ஷைபபழம் - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம், கறகணடு நொய - மூனறு (3) பலம — இமமூனறு பதாாததஙகளையும பகுவபபடுததிப பொடிசெயது வைததிருககும கோதுமைநொயயிற போட்டுக கலநதுகொணடு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இதையும அதிறபோட்டுக கலநது வைததுககொளளவேணடியது

சீனிச்சாககரை - முபபது (30) பலம — இதை முநதிய லாடுகளுககுப பாகாககியதுபோலாககி அநதப பாகிற கறகணடு முதலியவைகள கலநத ரவையைபபோட்டுக கலநது உருணடையுருட்டி வைததுககொளள வேணடியது அனறியும இதைச சிலா பாகுசெயயாமல சாககரையாகவே போட்டு லாடுவை உருட்டு வதுமுணடு

பலவகை ஜிலேபிகள்.

இபபதாாததமானது சாதாரணமாய அசோசக பரிகாரததின பொருட்டுத தேவையானபொழுதும, கலியாணம விருநது முதலிய விசேஷதினஙகளிலும செயயததகுநதவைகளாக யிருககினறது இது பெருமபாலும மஹாராஷடிராகளாலேயே செயயபபடும.

---

380. கோதுமைநொயயுங் கடலைமாவுங்கலநத ஜிலேபி.

கோதுமை நொய (ரவை) - கால ($\frac{1}{4}$) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம், கடலைமா - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - இரணடேகால ($2\frac{1}{4}$)

பலம —இநத நானகு பதாாததஙகளையும ஓா ஈயம பூசினபாத
திரததிற போடடு அவைகளைத தோசைமாவைபபோல இளக
கமாயக கரைபபதறகுப போதுமான ஜலம அலலது பாலை
விடடுக கரைதது வைககவேணடியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரணடு (2) —இதன ரஸததைக கரைததுவைததி
ருககும மாவிற பிழிநது அனறெலலாம அபபடியே வைத
திருநது, மறுநாள அநதமாவை ஓா பெரிய ஈயமபூசின தாம
பாளததிறகொடடி அது இறுகலாயிருநதாற கொஞசம ஜலம
அலலது பாலைத தெளிததுககொணடு அநதமாவைச சுறறிச
சுறறித தேயககவேணடியது இபபடித தேயககத தேயகக
அநதமாவானது வெணணெயபோலாவதுமனறி தாமபாளத
தின மாவினமேலிருககும கையைத தூககிறுல அது ஒருமுழ
உயரததிறகுக கமபிபோலவரும அநதபபதம வருகிறவரை
யில தேயககவேணடியது அபபடித தூககுகையிற கமபி அறு
படடால பதககுறைவு என்று அறிநது மறுபடியும தேயகக
வேணடியது இவவிதமாய மாவைத தயாராககி வைததுக
கொணடு,

சீனிச்சாக்கரை - பனனிரணடு (12) பலம —இதை அழுககு முதலியவை
களிலலாமல வெணமையாயப பாாதது ஓா பாததிரததிற
போடடு வைததுககொளளவேணடியது பினபு,

பால் - மூனறு (3) பலம —இதைப பாததிரததிலிருககும சாககரையிற
கொடடி அடுபபினபேரிலவைததுக காயசசி இளமபாகாககி
அதாவது கமபிபோல வருஞசமயததில அடுபபைவிடடிறககி
வைததுககொளளவேணடியது

நெய் - பதினெடடு (18) பலம — இதை ஜிலேபிவாணலி அலலது
கொஞசம ஆழமான தாமபாளததிலவிடடு அடுபபினபேரில
வைததுக காயசசிப பினபு மேலே தயாராககிவைததிருககும
ஜிலேபிமாவிற கொஞச மெடுததுககொணடு சுணடுவிரலகன
புள்ள துவாரததையுடைய கொடடாஙகசசியின துவாரததை
விரலால மூடிககொணடு அதில மாவைபபோடடுக் காயநதிருக
கும நெயயையுடைய வாணலி அலலது தாமபாளததின நடு
வில கொணடுபோயத துவாரததை மூடியிருககும விரலை எடு
தது வடடமாக ஒவவொருஜிலேபிககும இரணடிரணடு சுறறு
சசு சுறறி அநத வடடததின நடுவிற கோடுபோனற ஒருசுறறும
போடடவேணடியது இவவிதமாகவே தாமபாளமு அலலது
வாணலியிற கொளளும அததனை ஜிலேபிகளையும பிழியவேண
டியது. பினபு பககுவமாயக கொஞசம சிவககுமவரையிற
பொரிததெடுததவுடனே தயாராககி வைததிருககும பாகிற

போட்டுத் தோய்த்தெடுத்து அடுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

இதிற் கண்டிருக்கும் சர்க்கரை, பால் இவைகளைக்கொண்டு பாகாக்குவதற்குப் பதிலாய் அச்சர்க்கரையையும் மூன்றுவீசம் (3/16) படி ஜலத்தையுங்கொண்டு 126-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 58-வது சர்க்கரைப் பாகிற் சொல்லியிருக்குமவிதமாய் இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதிற் பொரித்தெடுத்த ஜிலேபிகளைப் போட்டெடுக்கலாம்.

---

381. உளுத்தமா ஜிலேபி.

உளுத்தமா - ஒரு (1) பலம், **அரிசிமா** நான்கு (4) பலம், **தயிர்** - அரைப் (1/2) படி — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள் முந்திய 380 வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துத் தயாராக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழிய வேண்டியது. பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது.

---

382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி.

கோதுமை நொய் - கால் (1/4) படி — இதை இட்டலிமாவைப்போல இளக்கமாவதற்குப்போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள் ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துப் பதமாக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது. பாகு முதலியயாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது.

---

383. அமிர்தக் குழல் (மநோஹரம்).

உளுத்தம் பருப்பு - கால் (1/4) படி — இதைச் சலத்திலூறவைத்திருந்து தேய்த்துக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள்,

அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற்கலந்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல் பிழியும் இருப்புரலிற்போட்டுக் காய்ந்தநெய்

யிற் பிழிந்து பொரித்தெடுத்து உடனே சர்க்கரைப்பாகில் முந்திய ஜிலேபிகளைப்போற் றேய்த்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பலவகை ஹல்வாக்களும் பாபிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசகபரிகாரத்தின்பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம், விருந்து முதலிய விசேஷ தினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக விருக்கின்றன. இவைகள் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

---

384. வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமை ஹல்வா.

கோதுமை - அரைப் (½) படி — இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து ஜலத்தில் இரண்டுநாள்வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெயைப் போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி, மற்றொருபாத்திரத்தின் வாயைத் துணியாற்கட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடிகட்டி ஓர் பாத்திரத்தில் இரண்டுமணிநேரம் வைத்திருக்கவேண்டியது. பின்பு அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவான ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழையெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (⅜) படி, நெய் ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்குஞ்சமயத்தில்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், **கற்கண்டு** - ஐந்து (5) பலம், **சீனிச் சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **ஜாதிக்காய்ப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட வேண்டியது. ஆனால் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்கும் சிவப்புத்தோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை நொய்போலாக்கியும் போடவேண்டியது. அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப் போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்றவஸ்துக்களைப் போட வேண்டியது. இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத்தையாகும்வரையிற் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்மேலிருக்கும் ஹல்வாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுக

லானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாயக் கீறி வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் சிலர் குங்குமப்பூவையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப்போடுவதாயிருந்தால் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிற்கரைத்து வாதுமை, சர்க்கரை முதலியவைகள் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இதையும்போடவேண்டியது. இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அதிகபுஷ்டியையும் இடுப்பிற்கு அதிக பலத்தையுங்கொடுத்துப் பசியையுண்டாக்குங் குணத்தையுடையது. பலவித நோய்களையும் கண்டிக்கும். கோதுமைக் கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருப்பையே இவ்விதமாயரைத்துக் கூழாக்கி இத்தேவிதமாயச் செய்வதுமுண்டு. இவ்வாறு வாதுமைக் கூழினால் செய்வதற்கு வாதுமை ஹல்வாவென்று பெயர்.

---

385. தேங்காய்ப்பால் ஹல்வா

தேங்காய்த்துருவல் இருபத்தினான்கு (24) பலம்.—இதை மூர் கல்லூர விறப்போட்டுப் பின்பு,

அரிசி - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஊறவிட்டிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெயைப்போலரைத்து அதன் பாலைப் பிழிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சக்கையை அரைத்து மற்றொருதடவைப் பாலைப் பிழிந்துகொண்டு சக்கையை யெறிந்துவிட்டுப் பாலை வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை வடிகட்டிவைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக்கடி அடி காந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அதன் ஜலமெல்லாம் வற்றிப்போய் மொத்தையாகும்வரையிற் கிளறவேண்டியது. இப்படிச் சுண்டும்வரையிற் காய்ச்சுவதனால் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இத்தேங்காய்ப்பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹல்வாவைத் தொட்டமாத்திரத்தில் விரலில் ஒட்டிக்கொள்ளாமலுமிருக்கும். அந்தப் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹல்வாவைக்கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் ஹல்வாவிற் றூவி அந்த ஹல்வா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாயக் கீறி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இநத ஹலுவாவிற சாககரைககுப பதிலாக ஒனபதுபலம வெல லத்தைபபோடலாம சாககரையைப போடுவதாயிருநதால மாததி ரம ஆறு குனறிமணியெடை குஙகுமபபூவைக கொஞசம பாலிற கரைததுச சாககரையை ஹலுவாவிற போடுகையில இதையும விட வேணடியது. இதைபபுசிபபதனால சரீரததிறகுப பலததை யுணடாக குவதுமனறிக காலபபிரவாததியையும சரியாயபபோககும

386. கறுப்புப்புட்டரிசிமா ஹலுவா.

இபபதாாததமானது ஆஙகிலேயராலேயே விசேஷமாயச செய யபபடும இது சரீரததிறகுப பலததைககொடுததுத தாதுபுஷடி யைச செயவிககும

கறுப்புபபுட்டரிசிமா - அரைப (½) படி —இநத அரிசியை எநதிரததிற போடடுக குஙகுமமபோல அரைதது மேறசொனன அளவின படி அளநது வைததுககொளளவேணடியது

தேங்காயபபால் - அரைப (½) படி — மூனறு பெருநதேஙகாயகளையு டைததுச செததைத், குபபை, கறுபபு முதலியவைகளிலலாமல வெணமையாயத துருவி ஓா அமமி அலலது கலலுரலிற போடடு அரைதது ஓா துணியிறபோடடுப பிழிநது சககையை மறுபடியும கொஞசம ஜலநதெளிதது அரைதது முன போல பிழிநது மேறசொனன அளவினபடி அளநது வைத துககொளளவேணடியது

கோதுமைநொயபபால-கால (¼) படி —அரைககால படி, நலல கோதுமை நொயயை அரைபபடிஜலத்தில அரைமணிநேரம ஊறவைத திருநது நனறுயக கசககி வடிகடடி மிதிசககையை மறுபடியும கொஞசம ஜலததைவிடடு நனறுயக கசககி முனபோலவே வடிகடடிப பாலை எடுததுககொளளவேணடியது அநத நொய யிற பிசினபோனற திரவம இலலாமறபோகும வரையில அப படியே கொஞசஙகொஞசம ஜலததைவிடடுப பிசைநது வடி கடடி எடுததுககொணடு அநதப பாலைச சறறுநேரம அபப டியேவைததிருநது அதன ஜலமபோனற தெளிவைக கலககா மல வடிததுவிடடு வெணமையாயக கடைநத மோாபோலி ருககும அநதக கோதுமைநொயபபாலை மேறசொனன அள வினபடி அளநது தேஙகாயபபாலுடன கலநது கொணடு,

எருமைப்பால் - கால (¼) படி —இதையும மேலே கலநதுவைததிருக கும பாலுடனசோதது அரைததுவைததிருககும மூவை இக கலபபுப பாலிற கரைதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு இககரைபபுமாவைக கொளளுமபடியான அகனற வாயை யுடைய கறசடடி, மணசடடி அலலது வெணகலபபாததி

ரம இவைகளிலேதாவதொன்றிற கொட்டி அடுப்பின்பேரில வைத்துக கொதிக்கச்செய்யவேண்டியது. இப்படிக கொதிக கையில அடிக்காந்தாமல இருக்கும்படி ஓயாமல கிளறிக கொணடேயிருந்து அது இறுகலாயக களிபோலாகுந்தரு ணத்தில,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய - ஏழரைப (7½) பலம — இவவிரணடையும அந்தக்களியில் போட்டுக கலந்துகொடுத்து மறுபடியும கிளறிககொணடேயிருந்து பின்பு அககளியைக கையினால தொடுகையில அது கைககு ஒட்டிககொள்ளாமல லேகியமபோல ஆகுந்தருணத்தில,

ஏலரிசிபபொடி - அரைககால (⅛) பலம், ஜாதிக்காயபபொடி - அரைககால (⅛) பலம், ஜாதிபத்திரிபபொடி அரைககால (⅛) பலம —இவை களைக களியிறபோட்டு நன்றாயக கலந்துகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறககி, உடனே

நெய - இரணடரைப (2½) பலம —இதை ஓர சயமபுசின அகன்ற தாம பாளத்திற கொட்டி நன்றாயததடவிப பின்பு அந்தக்களியைத தாமபாளத்திற கொட்டிச சமமாயப பரபபி ஆறியபின ஓர கத்தியினால சதுர ஃசதுரமாயக கீறி எடுத்து உபயோகிகக வேணடியது

தேவையானால ஏலம், ஜாதிககாய முதலிய வாசனைவஸதுக்களைப போடுகையில அவைகளுடன அரைககாலபபாகமபடைப பசசைககற பூரத்தையும பொடிசெயது போடலாம மாமஸபக்ஷணிகள இப பதாரத்தத்தில கோழிமுட்டையைச சோபபாரகள

---

387. கோதுமைநொய பாபி.

கோதுமைநொய - கால (¼) படி, நெய - ஒரு (1) பலம், பால - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி —இபபதாரத்தஙகளை ஒன்றாயச சேரத்துப பிடியாகுமபடி பிசைந்து வைத்துககொள்ளவேணடியது

நெய - பத்து (10) பலம —இதை ஓர வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின பேரிலவைத்துக காயசசி நெயகாயநதவுடனே மேலே பால நெய விட்டுப பிசைந்துவைத்திருககும கோதுமைநொயப பிடியை அதிறபோட்டுப பொரித்தெடுத்து வைத்துககொள்ள வேணடியது பின்பு

சீனிச்சாக்கரை - நாறபது (40) பலம், நலல ஜலம் - முககால (¾) படி — இவ்விரணடையுங்கொணடு 127-வது பக்கத்திற சொலலியபடி முதிரபாகுசெயது அதில,

குங்குமபபூ - அரைககால (⅛) ரூ எ —இதைக கொஞசம பாலிறகரைத துப பாகில விடவேணடியது இபபாகானது முதிர பாகாகுந

தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நெய்யை அதிற்கொட்டி, உடனே

ஏலரிசிப்பொடி கால ($\frac{1}{4}$) பலம்—இதையும் பாகிற்கொட்டியிருக்கும் நெய்யுடன்போட்டு மத்து அல்லது அப்பளக்குழவி முதலியவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதிலிந்தப் பாகைக்கொட்டி ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின் சதுரஞ்சதுரமாயக் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் இதைச்சதுர வில்லைகளாய் ஒடித்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்

பாகு தயார்செய்கையில் அதன் அழுக்கை யெடுக்கவேண்டியது அப்படி யெடுக்காதபக்ஷத்தில் அப்பாகைக்கொண்டு செய்யும் பதார்த்தங்கள் கறுப்பாயிருக்கும் இதிற் கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம் ஆனால் சேர்த்துச்செய்வதே உத்தமம்,

388. தேங்காய் பாபி.

தேங்காய்-இரண்டு (2)—இதை முற்றலாய்ப்பார்த்துத் துருவி வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை-இருபத்தாறு (26) பலம்—இதை இதன் முக்காலளவான ஜலத்தைக்கொண்டு கோதுமைநெய் பாபிக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து, அதில்

குங்குமப்பூ-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற்கரைத்துப் பாகிலவிட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலையும் அதிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும்,

சீனிச்சாக்கரை-ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி**-கால ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் போட்டு முந்திய பாபியைப்போற் கடைந்துகொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபியைப்போல வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

இதிற் சேர்ந்திருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் இதைச்சேர்த்துச் செய்வதே உத்தமம்

389. காகித பாபி.

கோதுமைமா-கால ($\frac{1}{4}$) படி, **சீனிச்சாக்கரை**-பத்து (10) பலம், **நெய்**-பத்து (10) பலம்—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்போட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இதையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவுடன்போட்டு ஒட்டி ஒட்டிப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த தட்டத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப் போட்டு அந்தக்காகிதத்தின்பேரில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து விரல்கனமுள்ளதாய்ப் பலகை போல் தட்டி அதைக் கத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேலொரு தாம்பாளத்தைமூடி கனகனவென்றிருக்கும் தணலின்மேல் வைக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்பேரிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அது சுருசுருவென்று கொதித்தாற் பக்குவமாயிற் றென்று அறிந்து தணலைவிட்டெடுத்து ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை வில்லைகளாக்கி அடியிலிருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்து விட்டுப் பாபியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதற்கு நிறமுண்டாக வேண்டுமானால் எட்டுக் குன்றிமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்யிற் கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சர்க்கரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது.

390. மாம்பழரஸ பாபி.

மாம்பழக்கோவா * - இருபது (20) பலம், **பால்கோவா** † - பத்து (10) பலம் — இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து அதில் மேலே தயாராக்கி கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடன்போட்டு நன்றாய் மத்தினாற் கடைந்து இறுகலாக்கி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத்தையைப் பலகைபோல் அகலமாய்த் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் வில்லைகளாய் ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இந்த பாபியைச் சிலர் பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால்கோவா இவைகளுடன் சர்க்கரையைச்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்

* மாம்பழரஸத்தை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையிற் கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவேண்டியது. இப்படிச்சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றுபெயர்.

† இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக.

த்துக் காய்ச்சி நன்றாய்க் கடைந்து மேற்சொல்லியபடி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக்கொள்வதுமுண்டு.

---

391. பால்கோவா (பாலகவா) பாபி.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிக்குக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து,

பால்கோவா * - பத்து (10) பலம் — இதைத் தயாராகவிருக்கும் பாகிற்போட்டு நன்றாய்க் கடைந்து

சீனிச்சர்க்கரை - ஐந்து (5) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாகிலிருக்கும் கோவாவிற் போட்டு மற்றொருதடவைக் கடைந்து, ஓர் பலகைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்பேரில் கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபிகளைப்போல் வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

392. தயிர் பாபி.

கட்டித்தயிர் † - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்பின்

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன்போட்டுக் கடைந்து சர்க்கரை கரைந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பால் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **கோதுமைமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பாகிற் கொட்டவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதையும் அப்பாகிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அது கொதித்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒன்றாய்க்கலந்து இறுகலாகும்பதம்பார்த்து ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்தப் பாகைக்கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைத் தட்டத்திலிருக்கும் பாகின் மேற்றூவி அதை முந்திய பாபிகளை வில்லையாக்கியதுபோல வில்லையாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி லறிக

† இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தின் 323-வது தயிர்வடையால் அறிந்து கொள்ளலாம்

இதிற் சிலர் குங்குமப்பூவைச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில் கட்டித்தயிரையும் சர்க்கரையையும் ஒன்றாய்க் கடைகையில் அதில் அரைக்கால் ரூபாயெடைக் குங்குமப்பூவைப் பாலிற் கரைத்து விடவேண்டியது.

393. ஸாரக பாபி.

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **இஞ்சி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு முக்காற்படி ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் காரமொத்தையை அத்துடன்போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாக்கி,

காயம் - நான்கு (4) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்து, தோசைமாவைப்போற் கரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவிற் கொட்டவேண்டியது. பின்பு

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) —இதன் ரஸத்தையும் மாவிற் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார் செய்தவுடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கொஞ்சநேரம்வரையிற் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தையானபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத் தடவி அதில் வெந்தமாவைக் கொட்டிப் பலகைபோல ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாய்த் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறியபின் வில்லைகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

394 கொப்பரை பாபி

கொப்பரைத்துருவல் - பதின்மூன்று (13) பலம். —கொப்பரையின் மேற்பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச் சீவி எறிந்துவிட்டு மற்றதைத் துருவி நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுத்த கசகசா - மூன்று (3) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் கலுவத்திற்போட்டு நன்றாயிடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், **சீனிச்சாக்கரை** - இருபத்தொன்பது (29) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்துவைத்திருக்கும் கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வில்லை வில்லைகளாய்த்தட்டி மற்றொரு தாம்பாளத்தில் வில்லைகளை யெல்லாம் வைத்து அத்தாம்பாளத்தைக் கனகனவென்றிருக்குந் தணலின்மேல் வைத்து மேலொருதாம்பாளத்தைக் கவிழ்த்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ்சஞ்ஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்மேற் றெளிக்க அது சுருசுருவென்ற சப்தத்துடன் கொதிக்கண்டால் அது பக்குவமாயிற்றென்று அறிந்து தணலைவிட்டு இப்பாலெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைச்சிலர் பாகாக்கிப் பாபிசெய்வதுண்டு அப்படிச் செய்ய வேண்டுமானால் கொப்பரை கசகசா இவைகளையிடித்த தூளையும் பால்கோவாவையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைந்து, சாக்கரையைமட்டும் முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயாரசெய்ததுபோற் செய்து அந்தப்பாகிற் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டுக் கடைந்து அதை ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதிலவிட்டுப் பரப்பி முந்திய பாபிகளைப்போல் வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்கு நிறம் கொடுக்கவேண்டுமானால் பாகு தயாரானகையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாலிற்றரைத்துப் பாகிற் கொட்டவேண்டியது

395. வாதுமை பாபி.

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம் —இதைக் கொஞ்சநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து சிவந்த மேற்றோலைப் போக்கிக் கலுவத்திற்போட்டு நன்றாயிடித்துப் பஞ்சுபோலாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் —இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகுதயாரசெய்ததுபோற் பாகுசெய்து மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நன்றாய்க் கடைந்து மறுபடியும்,

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி லறிக.

சீனிச்சர்க்கரை-ஐந்து (5) பலம் —இதை இடித்த வாதுமையைப்போட்ட பாகிற் போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பலகை யில் நெய்யைத் தடவி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரி லிருக்கும் பாகின்மேற் றூவிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி வில்லை களாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பாகிகளுக்குப் போட்டதுபோற் குங்குமப்பூவைப் பாலிற் கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பாகி செய்யவேண்டியது.

---

396. மைசூர் பாகு.

சீனிச்சர்க்கரை - ஒரு (1) வீசை, **நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி —இவ்விரண் டையுஞ் சேர்த்து 127-வது பக்ஷத்திற் சொல்லிய இரண்டா வது பாகின்படி முதிர்பாகாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரை (½) வீசை, **கடலைமா** - அரைப் (½) படி —இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாயகன்றதும் கனமுமான வாணலி யிலிட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உருகியபின் கடலைமாவை யும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சிக்கொண்டே வந்து வாணலியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ் சிவந்து வறுபட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல் ஆனதைப் பார்த்து அந்தக் கணத்திற் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சர்க்கரைப்பாகை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின் நெய்யைத் தடவின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பா ளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு கொட்டியபின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்துவருமாகையால் அச்சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெது வாய்வடித்து எடுத்து விடவேண்டியது.

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாதிக்காயையும் கால் (¼) ரூ. எ. ஏல ரிசியையும் பொடிசெய்து பாகைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டி யது. அப்பாகானது நன்றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கத்தியாற் கீறிச் சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை (1½) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைக் கோதுமைநொய்ப் (ரவை) பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முதலியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான். இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொய்யானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது பிசின்போன்றதாயிருக்கவேண்டும். இவைகள் பால், சாக்கரை யிவைகளோடே அநுபானமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படும்.

---

397. குளோரி.

ரவை (கோதுமைநொய்) - அரைப் (½) படி, அரிசிமா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில் வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைத் தடவிக்கொண்டு பஞ்சுபோல இடித்துப் பதமாக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு அதை நாற்பது (40) சம வுருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு

சீனிச்சாக்கரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துத்திரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாக்கி அரைத்துவைத்திருக்கும் மாக்கலந்த சாக்கரையிற் காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற்போட்டு அதை மடிக்கவேண்டியது. இவ்வாறு மடித்தபின் அது கொழுக்கட்டையைப்போல நீழ்வாட்டமாய் இருக்குமாகையால் அதனவளவு போன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவது போலச் சுருக்கி அச்சுருக்கை நன்றாய்ப்பொருந்தும்படி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண்டைகளாக்கி ஓர் அப்பளப்பலகையின் மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவைத் தூவித் துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி ஓர் அப்பளக்குழவியினால் மெதுவாயும் சமமாயும் ஓட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவதுபோல எட்டு அங்குலம் விசால முள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது.

நெய் - முககால (¾) வீசை —இதை ஓா வாணலியிலவிடடு நனறாயக காயசசி நெயகாயநதவுடனே மேலே தயாராககிவைததிருக கும அபபளததைப போடடு உடனே அதே காயநதநெய யை ஓா கரணடியால எடுததுப பொரிபடும அபபளததின மேற கொடட அது உபபும அசசமயததில மறறொருகையில கமபிபோனற ஓா நீணடகுசசியை வைததுககொணடு உபபின குளோரியைப புரடடிககொடுதது மறறொரு தடவை காயநத நெயயைக கரணடியால எடுததுவிட அது உபபும மறுபடி யும புரடடி முனபோலவே காயநத நெயயை அதனபேரில விடவேணடியது இபபடியே அககுளோரியானது வடடத தலைககணையைபபோல ஆகும வரையில புரடடிககொணடும காயநதநெயயை விடடுககொணடுமிருநது அது நனறாய உப பியபின வாணலியை விடடு இபபால எடுதது வைததுககொளள வேணடியது இவவிதமாகவே அநத மீதி உருணடைகளை யும செயயவேணடியது

---

398. பதா பேணி.

கோதுமைநொய - அரைப (½) படி —இதைக கொஞசம பால அலலது ஜலததை விடடு இறுகலாயபபிசைநது காலமணிநேரம வரை யில ஊறவைததிருநது பினபு ஓா அமமியினபேரில வைதது இடிததுப பதமாககி வைததுககொணடு பினபு,

இறுகலானநேய் * - ஒரு (1) பலம, **குங்குமம் போன்ற அரிசிமா** - ஒரு (1) பலம —இவவிரணடையும ஒரு ஏயமபூசின தாமபாளததிற போடடுத தேயதது வெணணெயபோலாககி அதை இடிதது வைததிருககும கோதுமைநொய மொததையுடன சோததுக கொணடு மறறொருதடவை முனபோலிடிததுப பஞசுபோறப பதபபடுததி அதை ஆறு (6) சம வுருணடைகளாய உருடடி வைததுககொளளவேணடியது பினபு உருடடி வைததிருக கும ரவை உருணடைகளில மூனறு உருணடைகளை எடுதது ஆலிலை கனமுளளதாயத தனிததனி அபபளமாககி அவவொவ வொரு அபபளததின மேறபாகததில மூனறரைப (3½) பலம விழுககாடு இறுகலான நெயயைததடவி அபபடி நெயதடவின மூனறு அபபளஙகளையும ஒனறின மேல ஒனறாக வைதது அதைப பாயைசசுருடடுவதுபோற சுருடடி ஓா வாழையிலைக குதகொஞசம நெயயைததடவி இசசுருளைவைதது அதை ஓா ஈரததுணியைககொணடு மூடிவைககவேணடியது. இவவித

* இது நாறறமிலலாமல வெணமையாயும மெழுகுபோல பிசினுளளதாயும இருககவேணடுமெனறு அறிக.

மாகவே மற்ற மீதி மூன்று உருண்டைகளையும் செய்து சுருளாக்கி முந்திய சுருளுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்து அரைமணிநேரம் ஊறும்படி அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு நுனிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அதிகமாய் நீளும்படி மெதுவாய் இழுத்து பிட்டு ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்து சமமான துண்டுகளாய்க் கத்தியினால் அறுத்து, நெய்தடவின வாழையிலையின்மேல் வைத்து மேலொரு வாழையிலையால் மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் - கால்வையரைக்கால் (3/8) வீசை — இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே அறுத்துவைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓரங்களையும் கோட்டாலியின் கூர்போல ஆகும்படி விரலால் அழுத்திக்கொண்டு அதை அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து மெதுவாய் உருட்டி இரண்டு ஆலிலை கனமுள்ளதாய் வட்டமாக்கி அதைக் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டு உடனே அக்காய்ந்த நெய்யையே ஒரு கரண்டியாலெடுத்துப் பொரியும் அப்பளத்தின்மேல் விட்டால் அது கொஞ்சம் உப்பும். உடனே அதைப் புரட்டி மறுபடியும் கொஞ்சம் காய்ந்தநெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்றுத் தடவைத் திருப்பிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுரசுர வென்னும் சத்தம் பூர்ணமாய் நின்றவுடனே வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் பேணியாக்கிக் காய்ந்தநெய்யிற் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்பேணியைச் செய்கையிற் சுருள்களை அறுத்தப்பின் அவ்வுருண்டைகளை அப்பளமாக்குவதற்கு அப்பளக்குழவியினால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாக்குவதுமுண்டு.

---

399. பதா ஸோமாசி.

இச்சோமாசியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காரா வைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப் (½) படி, **வறுத்த கசகசா** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துச் சன்னமாய்ப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் (½) பலம், **கோப்பரைத்துருவல்** - ஐந்து (5) பலம், **சீனிசக்கரை** - முப்பது (30) பலம் — இம்மூன்றையும்

பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மற்றொருதடவை அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. * இதற்குச் சோமாசி காஜா வென்று பெயர்.

கோதுமை நொய் - அரைப்(½) படி, **இருகலான நெய்** - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு சுயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம்வரையில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உப்பு** - கால் (¼) ரூ எ — இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மியில் வைத்தரைத்து வெண்ணெய்போலாக்கி அதில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய் மொத்தத்தையும் புரட்டிக்கொண்டே இடித்துப் பஞ்சுபோலப் பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இறுகலான நெய்* ஐந்து (5) பலம், **குங்குமம்போன்ற அரிசிமா** - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளை ஒர் சுயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் [illegible] சேர்த்துப் பசைபோலாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு **ஸாட்டியென்று** பெயர். பின்பு இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தத்தையும் பன்னிரண்டு சமபாகங்களாக்கி ஓர் இலையிற் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில் வைத்து மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரை (½) வீசை — இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் 12 உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாக்கி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேல் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் **ஸாட்டியிற்** கொஞ்சம் எடுத்துப் புள்ளியிலை கனமுள்ளதாய்த் தடவி அதன்மேல் மற்றொரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருள்போலச் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாக்கி அதன் நுனிகளையும் பேணி உருண்டைகளின் நுனிகளைப்போல கூராக்கி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆலிலை கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவ்வப்பளத்தின் மத்தியில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் **காஜாவில்** இரண்டரைப் (2½) பலம் நிறையளவு வைத்து அதன் ஓரத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்து ஈரமாக்கி மடித்துக் கட்டைவிரலினால் அழுத்தி அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்கரத்தால் † நெல்லளவு அறுத்துப் பின்பு காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அந்தக் காய்ந்த நெய்யையே ஓர் கரண்டியால் எடுத்து

* இதன் விவரத்தை 379-வது பக்கத்தின் அடியிற்காட்டியிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக.

† 66-வது பக்கத்தில் 60 இலக்கத்தையுடைய வடிவைப்பார்க்க.

வேகும் சோமாசியின்மேல்விட அது உப்பும் அத்தருணத்திலதைப் புரட்டி முன்போலவே காய்ந்தநெய்யை அதன்பேரில் விட்டு அது நன்றாய் உப்புமவரையில் அப்படியே திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது.

400. காஜா மண்டிகை.

இப்பக்ஷணத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை * - அரை (½) வீசை, **கோதுமைமா** - இரண்டரைப் (2½) பலம், **வெள்ளை ஏலரிசிப்பொடி** - ஒரு (1) ரூ எ, **கசகசா** - இரண்டு (2) பலம், **குங்குமப்பூ** - கால் (¼) ரூ எ —இவற்றுள் குங்குமப்பூவை ஒருகரண்டிமுட்டையளவு நெய்யிற் சேர்த்து நன்றாய்த் தேய்த்துக் கரைத்துச் சர்க்கரையுடன் நன்றாய்க்கலந்து அச்சர்க்கரையுடன் மற்றவஸ்துக்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஓர் களிம்பேறாத் தாம்பாளத்திற் கொட்டி அம்மாவை வெண்ணெய் மொத்தையைப்போல இறுகலாயிருப்பதற்குப் போதுமான இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாய்ப் பிசிறி உள்ளங்கையால் தேய்த்து வெண்ணெய் போலுருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே மண்டிகை காஜா வென்று பெயர்.

கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி, **கோதுமைமா**† - இரண்டரைப் (2½) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - கால் (¼) ரூ எ —இவைகளில் ரவை மா இவைகளை இறுகலாய் அதாவது அப்பளமாவைவிடச் சற்று இளக்கமாயிருப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தில் இதிற்கண்ட உப்பைக் கரைத்து அவ்வுப்புஜலத்தில் ரவையையும் மாவையும் சேர்த்துக்கலந்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஒருமணிநேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கொண்டு போளிகளின்மாவைப்போல அதனை இளக்கமாகும்படி நன்றாயிடித்துக்கொண்டு உடனே,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரண்டு (2) பலம், **நல்லெண்ணெய்** - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் களிம்பேறாத

* இச்சர்க்கரையானது நாட்டுப்பூராவென்ற பெயரை உடையதாய் அதாவது மணல்போலில்லாமற் பிடிபிடியாய்ப் பிடித்துவைக்கக்கூடியதா யிருப்பதுடன் கட்டி கட்டியாயில்லாமற் சலித்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

† இம்மாவைச்சேர்ப்பது மண்டிகையானது செய்துவைத்து ஆறியபின் வெடித்துப்போகாமலிருப்பதற்கேயாம்.

தாமபாளததிற போடடு அதன பேரில உளளஙகையைவைதது சுறறிசசுறறித தேயதது நுரைபோலாககி அதைப பிசைநது வைததிருககும ரவைமொததையில இடைககிடைத தடவிக கொணடு மறறும சிலதடவைகளில மாததிதது உடனே,

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம — இதை ஓர தாமபாளததில விடடு அதினமேல மாததிசது வைததிருககும ரவைமொததையை வைதது அதனமேல ஒரு ஈரததுணியை மூடிவைககவேணடியது பினபு,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) படி — இதை ஓர தாமபாளததிற போடடு வைததுககொணடு ஓர சமதரை அலலது பெரியபல கையினமேல நனறாயப பிழிநத ஈரததுணியைப பரபபி அத துணியினமேல தாமபாளததிலிருககும மாவிறபாதியைத துணி தெரியாமலிருககுமபடி மெலிதாயப பரபபி, தாமபாளத தில ஈரததுணியால மூடிவைததிருககும ரவைமொததையின மேல கையைவைததுக கொஞசததைப பிடிதது விரலகளைக குழலபோலாககி யழுதத கையின மேறபககததின வழியாய (நாயககுடைபோல) பிதுஙகிவரும மாவை அரிசிமாப பரபபி யிருககும ஈரததுணியினமேல வைககவேணடியது இவ வாறு தாமபாளததிலிருககும ரவைமொததையை இருபது (20) சமபாகஙகளாயப பிதுககி எடுதது மேறபடி ஈரததுணி யினமேல வைதது அவவுருணடைகளின பேரிலும கொஞசம அரிசிமாவைததூவி அதையும ஒரு ஈரததுணியைககொணடு மூடிவைககவேணடியது இவவாறிருககையில,

ஒருசிறிய மணபானை.—இதன வெளிபபுறதது அடிபபாகமானது கோழி முடடைபோற கூறுயிலலாமற விலவளைவாயிருககிறதாயப பாரதது அபபானையின மேறபுறதது மூனறிலொருபாகததை விரிநதுபோகாமலுடைதது அதாவது ஒரு குணடானைப போலாககி அதை அடுபபினபேரில கவிழதது அவவடுபபின எரிசசல அபபானையின மேறபுறததில படாமலிருககுமபடி அடுபபின வெளிபபுறசசுவறறின தரையும பானையின மேற புறமும பொருநதிச சமமாயிருககுமபடி மணணைபபிசைநது தடவிக கோழிககூடடைபபோற செயது பானையின வளைவான மேறபுறததில (சுவறறிறகுச சுணணமபைபபூசுவது போல) செமமணணைததடவி கூடுபோனற அடுபபில மிதமாய எரிசச விடடு அது காயநதவுடனே, மேலே உருடடிவைததிருககும மணடிகைககாஜாவைப பதது சம உருணடைகளாககி வைத துககொணடு, ஈரததுணியால மூடிவைததிருககும ரவை உருணடையில ஒனறையெடுதது உளளஙகையில வைததுக

கொண்டு சற்று அழுத்தி அதன்மேல் காஜாமுதலையிலொன்றை வைத்து அதின்மேல் மற்றொரு ரவை உருண்டையை வைத்து இரண்டு ரவை உருண்டைகளின் ஓரங்களை உள்ளிருக்கும் காஜாவை மறைக்கும்படியாய் நன்றாய்ப் பொருத்தி அதை அரிசிமாவைத் தட்டின ஓர் பெரிய அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத் தூவிப் பெரிய அதாவது சற்றேறக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்தையுடைய அப்பளமாகச் செய்து * அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பாணியின்மேல் போட்டுவிடவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அம்மண்டிகையானது சற்று உப்பும் சமயத்தில் அம்மண்டிகையை இரண்டுகைகளாய் எடுத்துத் திருப்பிப்போடவேண்டியது பின்னும் சற்றுநேரத்திற்கப்புறம் அதுவுங்கொஞ்சம் சுட்டபின் மண்டிகையையெடுத்து ஓரங்களைச் சுருக்குப்பையைப் போற் சுருக்கி அல்லது தலைகாணியைப்போல் மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைப்போலவே மீதிமாவையும் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

401 அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை.

நல்ல அரிசி - ஒரு (1) படி — அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலில் உலர்த்திச் சன்னமாய் மாவாக்கி 313-வது தேங்காய்ப்பூரணக் கொழுக்கட்டைக்கு அரிசிமாவை வேகவைத்துப் பதனாக்கியது போல் பதனாக்கி அதைக் கிச்சிலிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் 63-வது பக்கத்தில் 44 இலக்கத்தையுடைய சந்திகையுரலிற் போட்டு அதின் ப என்னும் உலக்கையை வைத்து ஒருவர் அழுத்த மற்றொருவர் ஒரு இட்டிலித்தட்டில் வாழையிலைத் துண்டை வைத்து அவ்வுரலின் அடியில் கையைச் சுற்றிச் சுற்றி (ஆரத்தி எடுப்பதுபோல்) ஏந்தி எடுத்து அதைக் கொழுக்கட்டைகளைப்போல் இட்டிலிப்பாத்திரத்தில் ஜலத்தின் ஆவியால் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதின்மாவை வேகவைத்துக் கிளறுகையில் கால் (¼) பலம் உப்பையுங் கொதிக்குஞ்சலத்திற் போடவேண்டியது இச்சந்திகையைப் பிழிந்து இட்டிலியைப்போல் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாய் முதலில் வேகவைத்துக் கிளறிய மாவை உருண்டைகளாக்கி இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து அதில் இவ்வுருண்டைகளை

---

* இம்மண்டிகையைச் செய்வதில் தேர்ந்தவர்கள் சற்றேறக்குறைய அரைமுழ விசாலமுள்ள அப்பளமாக அப்பளப்பலகையிலிட்டுப் பின்பு அதை எடுத்துக் கைக்குக் கையாக மாற்றிக்கொண்டு தோதுடன் தேவையான அளவு விசாலப்படுத்திப் பாணியின்பேரில் போடுவதுண்டு பழக்கமற்றவர்களுக்கு அப்படிச்செய்வது கடினம்.

போடடு வேககவைததெடுதது அவவுருணடையைச சநதிகையுரலிற போடடு மேறசொலலியபடி பிழிநது பினனும இடடிலிபாததிரததில வைதது வேகவைககாமலே எடுதது உபயோகிககவேணடியது.

---

402. சேமிகைப பேணி

கோதுமை நொய - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதைக கொஞசம ஜலததை விடடு இறுகலாயப பிசைநது ஒரு மணிநேரம வரையில ஊற வைததிருநது,

நலல ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, **உபபு** அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவ விரணடையும கரைததுப பககததில வைததுககொணடு மேலே பிசைநது வைததிருககும கோதுமை நொயயை ஓர அமமியில வைதது பககததில வைததிருககுஞ சலததைத தடவிககொணடு புரடடிப புரடடிக கொடுததுக குழவியால மெதுவாய இடித துக * கொணடே படடுபபோல மிருதுவாயப பதபபடுததி வைததுககொணடு அநத மொததையை இருபது (20) சம உருணடைகளாககி வைததுககொளளவேணடியது. பினபு,

இறுகலான நெய எடடு (8) பலம, **குஙகுமமபோனற அரிசிமா** கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவவிரணடையும ஓர களிமபேறாத தாமபாளததிற போடடு உளளஙகையால சுறறிச சுறறித தேயதது வெணணெய போலாககி மேலே உருடடி வைததிருககும உருணடைகளில ஒவவொனறையும சறறேறககுறைய சாண நீளமுளள கமபி களாய நீடடி அவவொவவொரு கமபியிலும தேயதது வைத திருககும நெயயைத தடவி அநத தாமபாளததில ஒனறோ டொனறுபடாமல வைததுககொணடு ஓர பெரிய வாழை இலை யிற கொஞசம நெயயை நனறாயத தடவிப பினபு மேறசொல லிய கமபிகளில ஒவவொனறையும கைககுக கொஞசம நெய யைத தடவிககொணடு மெதுவாய உருவி சறறேறககுறைய முழநீளமுளள கமபிகளாய நீடடி வைததுககொளளவேணடி யது. மறுபடியும முதலில நீடடிய கமபியை பினனும மொரு தடவை உருவி முனபோல நீடடி அதனபின இரணடுமுதல இருபது வரையிலுளள ஒவவொருகமபியையும ஒனறினபின ஒனறாய மூனறு நானகு தடவைகளில உருவி கமபிபோல நீடடி அவைகளில ஒவவொனறும சறறேறககுறைய ஐநது அலலது ஆறுமுழ நீளமுளள கயாபோனற கமபிகளாககிக குவியல குவியலாய இலையிலவைததுககொணடு பினபு அக குவியலின ஒவவொனறையும இடதுகையின நானகு விரல

---

* இறவையை இடிககையிற குழவியானது மொததையைக கடநது அமமியிற படாமலிருககவேணடியது.

களிலும் நூலைச்சுற்றுவதுபோல் தளர்ச்சியாய்ச் சுற்றி அதின் ஒவ்வொரு இழையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி அவ்விழைகளை ஒதுக்கி ஒதுக்கி அதில் தட்டத்திலிருக்கும் நெய்யைத்தடவி அச்சுருளை எடுத்து அதின் உட்பக்கத்து இரண்டு நுனிகளிலும் இரண்டு கைகளின் இரண்டு விரல்களைக்கொடுத்துக்கொஞ்சம் நீட்டித் தாம்பாளத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படியே மீதியிருக்கும் ரவைக்கம்பிக் குவியலை கையிற் சுற்றி ஒவ்வொரு இழையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி நெய்யைத்தடவி தட்டத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அவ்வொவ்வொரு சுருளின் நடுவிலும் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு அதை ஓர் நெய்தடவின வாழையிலையால் மூடிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலிட்டுக் காய்ந்த பின்* மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் ரவைக்கம்பிச்சுருளைக் காய்ந்த நெய்யிற்போட்டு உடனே 53-வது பக்கத்தில் 19 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இரண்டு வழுக்குந் துடைப்பங்களை இரண்டு கைகளிலும் கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் ரவைக்கம்பிச்சுருளானது வாணலியில் எல்லாப்பக்கங்களிலும் பரவச்செய்ய வேண்டியது அப்படிச்செய்கையில் ரவைக்கம்பிகள் மயிரிழைபோற் சன்னமாவதுமல்லாமல் கொஞ்சஞ் சிவக்கும்படி வெந்துமிருக்க வேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதி ரவைக்கம்பிக் குவியல்களையும் பேணியாகச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்சொல்லிய துடைப்பத்தின் ஒவ்வொரு ஈர்க்கும் கட்டையாயிராமற் கூராயிருக்கவேண்டியது

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்

முற்றிற்று

---

* நெய்யானது அப்பளம் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு இருப்பதைப்போல அதிகக் காட்டமில்லாமற் சற்றுக் காய்ச்சற் குறைவா யிருக்கவேண்டும்.

403. பரிமாறும் முறை.

சாதாரணமாய் நமது சீர்திருத்தமுடைய மதத்தாராகிய இந்துக்களுக்குரிய ஒவ்வொரு லௌகிக, வைதிகக் கடமைகளைச் செய்வதற்குச் சிற்சில நியமங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அக்கடமைகளிலொன்றாகிய நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்தலைப்பற்றிய நியமங்கள் முன்னதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவ்வாறு முறைப்படிச்செய்த பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரிமாறுவதைப்பற்றியும் சில நியமங்கள் இருக்கிறபடியால் அதையுங் கூறுவது அவசியமாயிருக்கின்றது. இப்பரிமாறுவதைப்பற்றிய நியமங்கள் ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-table arrangement) டின்னர்டேபில் அரேஞ்சுமென்டென்னும் பரிமாறும் முறையில் தேர்ந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெகுமதிகளையும் கண்காட்சி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள். ஆகையால் நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்பவர்கள் அதைப் பரிமாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால் அதைப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது.

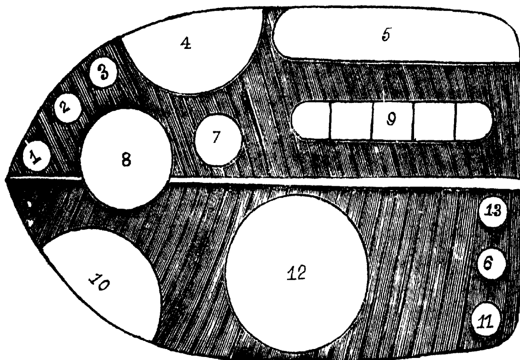
உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிர்மலமாயும் விசாலமாயும் இருக்கவேண்டும். அப்பாத்திரங்கள் வெள்ளி, சுத்தவெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்டதாயிருக்கவேண்டும். ஆனால் எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழையிலையை உபயோகிப்பது வெகு சாதாரணமாயிருப்பதுமன்றி ஆசாரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது. இதில் அன்றன்றைக்கு வாழையிலையை வாங்கச் சக்தியற்றவர்களும் வாழை அதிகம் விளையாத தேசங்களிலுள்ளவர்களும் தம்தம் நிலைமைக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முதலிய இலைகளைத் தைத்தும், வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள். அவ்வாறு உலோகத்தால் செய்யும் போஜனபாத்திரத்திற்குத் தாலமென்று பெயர். இத்தாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுகின்றது. ஆனால் நமது இராஜதானியில் வாழை அதிகமாகையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப் பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. ஆசாரத்திற்கேற்ப வாழையிலையில் உண்ணுகையில் அவ்விலையின் நுனி உண்பவரின் இடதுபாகமாயும் அடி வலதுபாகமாயுமிருக்கும்படி போடவேண்டும். ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ணா, கோதாவரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், ஷோலாபூர், புனா, பம்பாய் முதலிய மஹாராஷ்டிர தேசத்தாரும் இவ்விலையின் நுனி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இலை உண்பவர்களுக்கெதிரில் ஊர்த்துவமுகமாய் இருக்கும்படி போடுகிறார்கள். இந்நாட்டிற்போடும் வழக்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விலையைப் போடுவதற்குமுன்

அதைப்போடும் தரையிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து ஒரு சாண் சதுரமாகத் துடைத்து அதன்மேல் இலையைப் போடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு ஸ்தலசுத்தியென்று பெயர். இவ்வாறு செய்து இலையைப் போட்டபின் கொஞ்சம் ஜலத்தை அதன்மேற்றெளித்துத் துடைத்து ஒருசொட்டு நெய்யைவிட்டுப் பின்பு பின்வருமாறு போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவேண்டும். இப்படி நெய்யை விடுவதற்குப் பாத்திராபிகாரமென்று பெயர்.

பரிமாறும் முறையைக்காட்டும் வாழையிலை

நமது இந்துக்களின் வழக்கத்தின்படி இலையிற் பதார்த்தங்களைப் பரிமாறுதலானது எப்பொழுதும் ஒரேவிதமாயில்லாமல் சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களுக்கு ஒத்தபடி பேதப்படுகின்றது. அதெப்படியென்றால் —

தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை



1 பொடிசெய்த உப்பையும், *
2 தொகையல் (சட்டினி) களையும்,
3 ஊறுகாய்களையும்,
4 கோசும்பரி, பச்சடி இவைகளையும்,
5 கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்,

---

* இவ்வுப்பைப் பிதுருதினங்களிற் பிதுருஸ்தானத்திலே பூஜிக்கப்பட்டு உண்பவர்களின் இலையில் மட்டும் பரிமாறாமல் அது தேவையாயிருக்கையில் தயிர், மோர் இவைகளிற் கலந்து பரிமாறவேண்டும். சிலர் சாதாரணதினங்களிலும் இவ்வாறு செய்வதுண்டு.

6 பருப்பு, ஊறின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,

7 சித்திரான்னங்களையும்

8 அப்பளம், ஆமவடை, வடாம், வர்ர இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,

9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளை வைத்து அதில் கூட்டு, குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும்,

10 இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, போளி, லாடு முதலிய பக்ஷணங்களையும்,

11 பரமான்னம் அதாவது பாயஸத்தையும்,

12 நமது ஆசாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,

13 ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் பரிமாறவேண்டியது.

திவசம் முதலிய பிதுரு தினங்களிற் பரிமாறும் முறை

பிதுரு தினங்களில் பிதுருஸ்தானத்தில் பூஜிக்கப்பட்டு உண்பவர்களுக்குமட்டும் இம்முறைப்படி பரிமாறவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு அத்தினங்களிற் பரிமாறுகையில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசியமில்லை.

12 நமது ஆசாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,

11 பாயஸம் அதாவது பரமான்னத்தையும்,

10 வடை, அப்பம், அதிரஸம், ஸுகியன் முதலிய பிதுருதினங்களுக்குரிய பக்ஷணங்களையும்,

13 ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும்,

2 தொகையல் (சட்னி) களையும்,

3 ஊறுகாய்களையும்,

4 கோசுமல்லி, பச்சடி இவைகளையும்,

5 கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்

6 பருப்பையும்,

7 சித்திரான்னங்களையும்,

8 அப்பளத்தையும்

9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளில் ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாறவேண்டும்.

பரிமாறுவதற்கு விதப்படுத்தியிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முன்னில் சொன்ன முறைப்படி பரிமாறியபின்பு உண்பவர்கள் உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக்கு இச்சையானதை யடிக்கடி பரிமாறிக்கொள்ளலாம். சாதாரண தினங்களில்

விசேஷபதார்த்தங்கள் இல்லாமலிருக்குமானையால் அவ்விசேஷபதார்த்தங்களைப் பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரண்டுவிதமான பரிமாறும் முறைகளும் விசேஷமாயப் பிராமணர்களாலேயே அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

404. தாம்பூலம்.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு இவை மூன்றுஞ்சேர்ந்ததற்குத் தாம்பூலமென்று பெயர். இத்துடன் வாஸனை, ஆரோக்கியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கர்ப்பூரம், முதலிய வாசனைத்திரவியங்களைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. இத்தாம்பூலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாச்சாதியாரிலும் தமது பந்துக்கள், மித்திரர்கள், பின்னும் உபசரிக்கப்படக்கூடிய வைதிகர்கள்ளிவர்களை தமது கிருஹங்களிற் சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கனப்படுத்துவதின் பொருட்டு அளிக்கும் ஒரு வஸ்துவாயிருக்கின்றது. இது முகத்திற்கு அழகு, வாயிக்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாகம், வாயின் துர்க்கந்தத்தைப்போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண்டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீரணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கதாயிருக்கின்றது. தந்த ரோகங்களைக் கண்டிப்பதின் பொருட்டுச் சிலர் இத்துடன் புகையிலை, காசுக்கட்டி யிவைகளையும் சேர்ப்பதுண்டு.

தாம்பூலத்தின் அளவு

* பாக்குத்தூள்		பலம் 1/8 முதல் 1/4 வரை
† வெற்றிலை	...	5 முதல் 10 வரை.
‡ சுண்ணாம்பு		குன் 2 முதல் 4 வரை

பாக்கின் துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைகட்டல்

பாக்கு - அரை (1/2) வீசை —இதை இடித்து அவல்போற் றூளாக்கிக் கொஞ்சம் இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் அதை நிழலிலுலர்த்தி நன்றாயுலர்ந்தபின் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

---

* பாக்கைத் தூளாக்கித் துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைகட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது. சாயப்பாக்காயிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஒட்டியிருக்கும் மண் மணல்களைக்கழுவி யுலர்த்தித் தூளாக்கவேண்டியது.

† கம்மாறு (காரமுள்ள கருப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது மல்லாமல் அதன் காம்பு, நுனி, நரம்பு முதலியவைகளைப் போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

‡ கற் சுண்ணாம்பைக் சலித்து வடிகட்டிக் கல், மண், மணல்களைப்போக்கி வெண்ணெய்போலாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காசுக்கட்டி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைச் சேர்த்துக் குப்பை முதலியவைகளில்லாமற் செய்து கிராம்பினை மொட்டைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடியாக்கி அரைப்பாகத்துத் தூளிற்போட்டு உடனே,

நல்லநெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், குங்குமப்பூ கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, பச்சைக் கர்ப்பூரம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்கர்ப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றாய்க் கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாகத்துத் தூளிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து பிசிறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கோப்பரைத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்தப் பாகத்துத் தூளிற்றூவிக் கலந்து மணங் கெடாமல் ஒரு டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்கப்போது தேவையான அளவை உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பாக்கை இளநீரில் ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலர் அதைப் பன்னீரில் ஊறவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைத் தூளாக்கிப் பாக்கிற் போடாமல் அச்சாமான்களை மாத்திரைகளாக்கியும் உபயோகிப்பதுண்டு.

தாம்பூல மாத்திரை

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வாலமிளகு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், ஏலரிசி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காசுக்கட்டி - ஒரு (1) பலம், பன்னீர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, நல்லநெய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளை ஓர் கல்லுவத்திற் போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து இறுகலாய் மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அத்தர் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், குங்குமப்பூ - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, பச்சைக் கர்ப்பூரம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளில் அத்தருடன் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கரைத்து மேற் சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கல்வத்திற்போட்டரைத்து மெழுகுபோலாக்கி அந்த மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாக்கிச் சில நாள் நிழலிலுலர்த்தி இருகலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழம்பூ மடலிற் போட்டு அதன் மேலும் ஓர் தாழம்பூ மடலைக் கவிழ்த்துச் சன்னமான நூலைக் கொண்டு அம்மடலை (ஓலை யேட்டைச் சுற்றுவதுபோல) சுற்றிச் சிலநாள் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு சிறிய வெள்ளைப் புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துக் கொண்டு தாம்பூலத்துடன்

ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது. இதிற் சிலர் கஸ்தூரியையும் சேர்ப்பதுண்டு.

405. காபி, டீ (தேயிலை) கோகோ.

இம்மூன்றும் சாதாரணமாய் வாசிக்கும் வித்தியார்த்திகளுக்கும் வேறுவிதமாய் மனதினால் அதிகமாய் உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன. அவையாவன:- சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலை விலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல், லாகிரியின்றி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சடுதியில் வீணாகாமல் தடுத்தல் முதலியவைகளேயாம். இவற்றுள் இலையினின்றெடுக்கும் கஷாயத்திற்கு (தேயிலை) யென்றும், விதையை வறுத்துத் தூளாக்கி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயத்திற்குக் காபியென்றும், விதையின் தூளையே கஷாயமாக்குவதற்குக் கோகோவென்றும் பெயர். இவற்றுள் காபியானது பாரஸீகராலும், டீ (தேயிலை) யானது சீனர்களாலும், கோகோவானது அமெரிக்கர்களாலும் முதல் முதல் உபயோகிக்கப்பட்டுப் பின்பு மற்றெல்லா தேசத்தாராலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சர்க்கரை பால் இவைகளின்றி உபயோகித்து வருகிறார்கள். நாமும் இடையில் உபயோகிக்கத் துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சர்க்கரை இவைகளைப் பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்துவருகிறார்கள். இதை இடையில் நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல் முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அன்றியும் அவைகளைப் பின்சொல்லிய அளவைக்காட்டிலும் மிகுதியாய்ச் சாப்பிடுவதினால் அதிக நீர்ப்பிரசகம், நாடியும் நெஞ்சும் துடித்தல், மயக்கத்தோடுகூடிய தாகம், ஆகாரத்தில் வெறுப்பு, துர்சுவப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அவ்வாறு இடிக்கும் காபி அல்லது (டீ) தேயிலை அல்லது கோகோவின் கஷாயமானது நமது தாகத்தை அடக்குவதின் பொருட்டுக் குடிப்பதற்கான ஜலத்தின் அளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்.

காபி.

இக்காபியைச் செய்வதற்கு முன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப்பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஏதாவது ஓர் அளவான முதிர்ந்து பழுத்து தோல் (Parchment) முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்திய நல்ல காபிக்கொட்டையை ஓர் வாணலி அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டொரு மணலைப்போட்டு அம்மணல் சிவக்கும்படி வறுபட்டபின் அதிற் கொட்டையைப்போட்டு

அடிக்கடி புரட்டி அலைத்து கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அக்கொட்டையானது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய் ஆகும்படி வறுத்து அதை 67-வது பக்கத்தின் 68 இந்தலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற காபி இயந்திரத்திற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டரைத்து மாவாக்கி அதன் மணம் போகாமலிருக்கும்படி ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு மூடி வைத்துக்கொண்டு பின்னால் காபிப்பொடி யென்று சொல்லுமிடத்தில் இதை உபயோகிக்க வேண்டியது. இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்பு வர்ணமாய் அதாவது வறுத்த புகையிலைப்பொடியின் நிறமாயிருக்க வேண்டியது.

காபிப்பொடி - மூன்று (3) ரூ. எடை —இதை 67-வது பாத்திரத்தின் 65 இந்த லக்கத்தையுடைய பாத்திரத்திலுள்ள B குறிப்பிட்ட நடுக்கிண்ணத்திற்போட்டு அக்கிண்ணத்தை அப்பாத்திரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாகத்தின்மேலில் வைத்து அதன் மேலே அப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்தை வைத்துக்கொண்டு,

கொதிக்கும் ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இதை 67 வது பாத்திரத்தின் 66 இந்தலக்கத்தையுடைய ஜலக்கெட்டியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சிக் கொதிக்கையில் அச்சலத்தை அக்கெட்டியின் தும்பிக்கைபோன்ற மூக்கின்வழியாய் மேற்சொல்லிய அப்படியின்படி காப்பிப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்திலவிட்டு அதை அப்பாத்திரத்தின் D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்து சற்றேறக்குறைய பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அக்காப்பி பாத்திரத்தின் பிடியை ஒருகையாலும் மூடியை மற்றொரு கையாலும் அழுத்திப்பிடித்துக்கொண்டு ஓர் கிண்ணத்திற் சாய்க்க காபியின் கஷாயமானது அப்பாத்திரத்தின் மூக்கின் வழியாய் வடியும் அக்கஷாயத்தை இப்போலெடுத்துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இதை 67-வது பாத்திரத்தின் 67 இந்த இலக்கத்தையுடைய பாற்கெட்டியிலவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி அது அடிக்கட்டாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொஞ்சஞ் சுண்டியபின் ஓர் கிண்ணத்திற்கொட்டி அதனுடன் மேலே மாற்றிவைத்திருக்கும் காபிக் கஷாயத்தையும் அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைப் பாலிற்கலந்து வைத்திருக்கும் காபியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது.

இக்காபியை அதற்குரிய பாத்திரங்களில்லாமற் சாதாரணமாய்ப் போகிணி முதலிய பாத்திரங்களிற் கொதிக்கும் சலத்தையும் காபிப்

பொடியையும போட்டுககலநது அதை ஒா துணி அலலது கமபிளி யால வடிகட்டி அததுடன பால, சாககரை இவைகளைச்சோதது உப யோகிபபதுமுணடு சிலா காபியின கஷாயததை அதேயளவான பொடியைககொணடு இரணடுதடவை கஷாயம இறககுவதுமுணடு இதிற சமமநதபபடும சாககரை, பால இவைகள அவரவாகளின ருசி ககு ஒததபடி கூட்டி அலலது குறைததுககொளளலாம. இதைபபோ லவே கொததுமலலிவிரை, மிளகு, சீரகம, ஓமம இவைகளைககொண டுங காபி செயயலாம ஆனுலிவைகள ஆரோககியமறற காலஙகளில மாததிரம உதவுகினறன இககாபபிப பொடியில வாசனையின பொருட டும அதிகமாயிருபபதின பொருட்டும “ சிகரி ” என்னும பொடியையும சிலா சோபபதுணடு சோககாமலிருபபதே உததமம

406. டீ (தேயிலை).

இததேயிலையானது அது உணடாகும தேசஙகளிலேயே தயா ராய வருவதினுல அவறறில சோநதியான காஙகோ (Congou), சூச சாங (Souchong), பிகோ (Pekoe) யெனனும இமமூனறு வகைகளில ஏதாவதொனறை வாஙகிவைததுசகொணடு பினவருமாறு உபயோ கிககவேணடியது

தேயிலை-காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **கோதிககுஞ்சலம்**-அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இவவிரணடையும 67-வது பககததில காட்டிய காபபிப பாததிரததின A அடையாளமிட்ட அடிபபாததிரததிற கொட்டி அதினுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால மூடி வைததிருநதுச சறறுநேரஞ்சிறகுபபின காபியைக கஷாயததை வடிதது எடுததுககொணடதுபோல வடிததெடுதது அதது டன காபபியைபபோலவே பால, சாககரை இவைகளைக கலநது உபயோகிககவேணடியது ஆனுல இதிற சேரும பாலானது காசசினதாயாவது பசசையாயாவது இருககலாம

கோகோ.

இதுவும முநதிய டீயைபபோலவே தயாராககபபட்டு விறகபபடு கிறபடியால அதை வாஙகிவைததுககொணடு பினவருமாறு செயது உபயோகிககவேணடியது

கோகோ-கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீனிச்சாககரை** கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவவிரண டையும ஓா கிணணததிறபோட்டு நனருயக கலநதுகொடுதது இரணடுகரணடி முட்டையளவு கொதிககுஞ சலததை அதில விட்டுக கரைததுப பினபு

பால் அலலது ஜலம்-அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதைச சாககரைககலநது கரைததுவைததிருககும கோகோவிற கொட்டிக கலநது கொடுதது உபயோகிககவேணடியது.

411. மாதவாரி ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

இந்துக்களாகிய நாம் நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திரங்களை யநுசரித்துக் கொண்டாடிவரும் சுபாசுபங்களுக்குரிய கோனபு, விரதம் முதலிய விசேஷநாட்களில் செல்லும் ஆகாரத்தின் செலவையும் தினசரி ஆகாரத்தின் செலவையும், மற்றவர்களின் அவ்வகைச் செலவையும் ஒத்திட்டுப் பார்க்குமிடத்தில் நாமே அதிக செலவாளிகளென்று வி[illegible]ரப்படுகின்றது. இச்செலவுகளை விவரித்துச்சொல்வது கடினமாகையால் அவைகளில் தினசரிசெல்லும் ஆகாரச்செலவின் மதிப்பைமட்டும் சற்றேறக்குறையச் சொல்லக் கூடுமாகையால் அதைப் பின்வரும் அட்டவணையாலறிக.

நமது சென்னை இராஜதானியின் முக்கிய விளைபொருள்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, கடலை, தட்டை, மொச்சை, துவரை, புளி, மிளகாய், கடுகு, வெந்தயம், மிளகு, சீரகம், வெல்லம், சாக்கரை, ஏலம், கிராம்பு முதலிய நன்செய் புன்செய் தானியங்களும், இலை, பூ, காய், கனி, கிழங்கு முதலிய சகலமூலங்களையுங் கொண்டு செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களே இவ்விராஜதானியின் ஜனங்களின் பொதுவாகாரமாயிருக்கின்றது. இக்கிரந்தம் இவ்விராஜதானியின் பிராமணர் முதலிய எல்லா வருணத்தாருக்கும் பொதுவாய் உதவும்படி இயற்றப்பட்டபடியால் அவர்களுக்குரிய மேற்கண்ட வஸ்துக்கள் இரண்டு பெயர் முதல் பத்துப்பெயர்கள் வரையில் அடங்கிய ஒவ்வொரு சம்சாரத்திற்கும் செல்லும் மதிப்பானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

பின் சொல்லப்படுகிற மதிப்பானது பெருத்த பட்டணங்களில் என்றால் துறைமுகம், பெருத்த வியாபாரசாலைகள், பல இராஜாங்க உத்தியோகசாலைகள், கலாசாலை முதலியவைகள் இருக்கும் பெருத்த ஊர்களில் அதிக தரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாமல் தம்மாலியன்ற பிச்சை முதலிய உபாய தருமங்களைச் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாய்ச் செலவுசெய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும். ஆனால் தாலூக்காக்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்குப் பின்காட்டும் மதிப்பைவிடக் குறைவாகவே செல்லும்.

முற்றிற்று.

---

2 பேர்கள் முதல் 6 பேர்கள்வரை அடங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு சம்சாரத்தில் மாதவாரி ஆகாரச்செலவு

நம்பர்	ஸாமான்களின் பேர்	2 பேர்கள் ஸாமான் மதிப்பு	2 பேர்கள் விலை மதிப்பு (ரூ அ ப)	3 பேர்கள் ஸாமான் மதிப்பு	3 பேர்கள் விலை மதிப்பு (ரூ அ ப)	4. பேர்கள் ஸாமான் மதிப்பு	4. பேர்கள் விலை மதிப்பு (ரூ அ ப)	5 பேர்கள் ஸாமான் மதிப்பு	5 பேர்கள் விலை மதிப்பு (ரூ அ ப)	6 பேர்கள் ஸாமான் மதிப்பு	6 பேர்கள் விலை மதிப்பு (ரூ அ ப)
1	காப்பூரம் சாம்பிராணி		0 2 0		0 2 0		0 2 0		0 2 0		0 2 6
2	மஞ்சள் குங்குமம்		0 4 6		0 4 6		0 4 9		0 4 9		0 5 0
3	அரிசி	30 படி	6 0 0	40 படி	8 0 0	50 படி	10 0 0	60 படி	12 0 0	70 படி.	14 0 0
4	துவரம்பருப்பு	4 ,,	0 12 8	5 ,,	1 0 0	5½ ,,	1 1 7	6 ,,	1 3 2	6½ ,,	1 4 9
5	உளுத்தம்பருப்பு	1¼ ,,	0 4 0	1¼ ,,	0 4 0	1½ ,,	0 4 9	1⅓ ,,	0 4 9	1¾ ,,	0 5 7
6	பயற்றம்பருப்பு	¾	0 2 5	¾ ,,	0 2 5	1 ,,	0 3 2	1 ,,	0 3 2	1¼ ,,	0 4 0
7	கடலைப்பருப்பு	½ ,,	0 1 4	½ ,	0 1 4	½ ,,	0 1 4	¾ ,,	0 2 0	¾ ,,	0 2 0
8	பச்சைக்கடலை	¼ ,,	0 0 8	¼ ,,	0 0 8	½ ,,	0 1 4	½ ,,	0 1 4	½ ,,	0 1 4
9	கோதுமை	¼ .	0 0 8	¼ .	0 0 8	½ ,,	0 1 4	½ ,,	0 1 4	½ ,,	0 1 4
10	உப்பு	2 ,	0 4 0	2½ ,,	0 5 0	3 ,,	0 6 0	3 ,,	0 6 0	3½ ,,	0 7 0
11	புளி ..	2½ வீ	0 5 0	3 வீ	0 6 0	3 வீ	0 6 0	3½ வீ	0 7 0	4 வீ	0 8 0
12	மிளகாய்	¾	0 6 0	¾ ,,	0 6 0	1 வீ	0 8 0	1 ,,	0 8 0	1¼ ,,	0 10 0
13	கடுகு	¼ ,,	0 1 0	12½ பல	0 1 3	15 பல	0 1 6	15 பல	0 1 6	17½ பல	0 1 9